7-ZOLL-KONSOLE FÜR LAUFBÄNDER DER PLATINUM CLUB-SERIE

BENUTZERHANDBUCH

M051-00K70-A113

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

Firmenhauptsitz

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • USA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (gebührenfrei in den USA und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

Amerika

Nordamerika
Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: consumerproducts@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

Brasilien
Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASILIEN
SAC: 0800 773 8282
Telefon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
Service E-Mail: suporte@lifefitness.com.br
Vertrieb/Marketing E-Mail: lifefitness@lifefitness.com.br
Service-Geschäftszeiten:
9:00 - 17:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
Geschäftszeiten:
9:00 - 20:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
10:00 - 16:00 Uhr (BRT) (Samstag)

Lateinamerika und Karibik*
Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

Europa, Mittlerer Osten und Afrika (EMEA)

Niederlande und Luxemburg
Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Großbritannien und Irland
Life Fitness UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Service E-Mail: uk.support@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
Büro: 9:00 - 17:00 Uhr (GMT)
Kundendienst: 8:30 - 17:00 Uhr (GMT)

Deutschland und Schweiz
Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31 77 51.0 (Deutschland)
(+41) 0848 000 901 (Schweiz)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Deutschland)
(+41) 043 818 07 20 (Schweiz)
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Österreich
Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (CET)

Spanien
Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1º1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
Service E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
9:00 - 18:00 Uhr (Montag bis Donnerstag)
8:30 - 15:00 Uhr (Freitag)

Belgien
Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
B-4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Italien
Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+39) 02-55378611
Service: 800438836 (in Italien)
Fax: (+39) 02-55378699
Service E-Mail: assistenzatecnica@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info@lifefitnessitalia.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (CST)

Alle anderen EMEA-Länder und Vertriebsgeschäfte C-EMEA*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.db.cemea@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Asien-Pazifik (AP)

Japan
Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japan 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Service E-Mail: service@lifefitnessjapan.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (JAPAN)

China und Hongkong
Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

Alle anderen Länder im Raum Asien-Pazifik und Vertriebsgeschäfte Asien-Pazifik*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs-/Verkaufshändler finden Sie unter **www.lifefitness.com.**

Vor Inbetriebnahme dieses Gerätes das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

Klasse HB: Privatgebrauch.

VORSICHT: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie ungültig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALTSVERZEICHNIS

Abschnitt	Beschreibung	Seite
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	4
1.1	Wichtige Sicherheitshinweise	4
2.	Die Display-Konsole und Activity Zone	5
2.1	Display-Konsole und Activity Zone im Überblick	5
2.2	Beschreibung der Display-Konsole und Activity Zone	6
2.3	Lesepult und Zubehörablagen	14
3.	Heart Rate Zone Training® Trainingsprogramm (pulsgesteuertes Training)	15
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	15
3.2	Herzfrequenzüberwachung	16
	Das Lifepulse™ System // Der optionale telemetrische Brustgurt	
4.	Trainingsprogramme	17
4.1	Trainingsprogramme im Überblick	17
4.2	Verwendung der Programme	19
	Beginn eines Trainingsprogramms // Auswahl eines Trainingsprogramms // Eingabe von Trainingszielen // Eingabe von Trainingswerten // Verwendung des Marathon-Modus // Ändern/Beenden von Trainingsprogrammen	
4.3	Hierarchie der Trainingsprogramme	23
	Beschreibung der Trainingsprogramme	25
	Quick Start // Klassisch: Manuell, Zufall, Hügel // Herzfrequenz +: Fettabbau, Cardio, Heart Rate Hill™ (Herzfrequenz Hügel), Heart Rate Interval™ (Herzfrequenz Intervall), Extreme Heart Rate™ (Intensive Herzfrequenz) // Hügel +: Um die Welt, Kaskaden, Vorgebirge, Kilimandscharo // Erweiterte Trainingsprogramme: Fitnesstests (Life Fitness, Army PFT, Navy PRT, Marines PFT, Air Force PRT, Gerkin-Protokoll, Physical Efficiency Battery) // Sport Training ™: Sport Training (5K), Sport Training™ (10K), Sprint-Training, Geschwindigkeit Intervall // Eigenes Programm (Geschwindigkeit Intervall und Herzfrequenz Intervall)	
	Workout Landscape™ Perspektiven	32
4.4	Optimierung von Trainingsprogrammen des Life Fitness Laufbands	33
	Auswahl einer Belastungsintensität // Cool Down	
4.5	Zusätzliche Merkmale	33
	Akustische Hinweise // iPod® Kompatibilität // Virtual Trainer // USB-Anschluss // Zoom-Funktion // Media Center	
5.	Menü „System Options“	35
5.1	Verwendung des Systemoptionen-Menüs	35
5.2	Konfigurationsmenü	36
	Manager-Konfiguration 1	
	Sprache // Einheiten // Trainingsdauerkonfiguration // Standby-Konfiguration	
	Manager-Konfiguration 2	
	Beschleunigungs- und Verlangsamungsrate // Benutzerdefinierte Meldung // Programm-Timeout // Eigenes Programm // Fitnesstests // Marathon-Modus // Managerkonfiguration der akustischen Hinweise	
	Touchscreen-Konfiguration	
	Export/Import Settings (Export/Import der Einstellungen)	
5.3	Einstellungen	38
5.4	Technische Daten der 7-Zoll-Konsole für Laufbänder der Platinum Club-Serie	39
5.5	Garantieinformationen	40

© 2007 Life Fitness, eine Tochtergesellschaft der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, FlexDeck und Heart Rate Zone Training sind eingetragene Marken, und Go System, Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Lifepulse und Lifespring sind Marken der Brunswick Corporation. Polar ist eine eingetragene Marke der Polar Electro, Inc. FitLinxx ist eine eingetragene Marke der Integrated Fitness Corp. Jegliche Verwendung dieser Marken ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Life Fitness oder den entsprechenden Partnerfirmen ist untersagt.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen des folgenden Geräts:

Life Fitness Laufband:

Platinum Club-Serie

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ in diesem Handbuch beschrieben.

Zweckbestimmung: Das Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche ermöglicht.

Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt Life Fitness NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt insbesondere für Personen, die eine erblich bedingte Anlage für Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau

1.1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Vor Verwendung des Laufbands alle Anweisungen lesen.

Betrieb

- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Gerätes zu gewährleisten.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Life Fitness Kundendienst
- Während des Betriebs auf keinen Fall in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder dem Getränkehalter. Es wird empfohlen, Behälter mit Deckeln zu verwenden.
- Nicht barfuß trainieren. Stets geeignete Schuhe tragen. Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes tragen. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Schuhsohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Bei laufender Lauffläche nicht auf- oder absteigen. Zur Stabilisierung an den Handläufen festhalten. Im Notfall, z. B. bei Stolpern, die Handläufe umfassen und die Füße auf die Seitenplattformen stellen.
- Auf dem Laufband nicht rückwärts gehen oder laufen.
- Das System sperrt das Laufband, wenn eine vordefinierte Tastenfolge vom Benutzer aktiviert wurde. Diese Tastenfolge ist aktuell definiert als 3-maliges Drücken der STOP-Taste, gefolgt von 3-maligem Drücken des PFEILS NACHUNTEN. Um ein versehentliches Auslösen der Sperrfunktion zu verhindern, sollte die Eingabezeit für diese Tastenfolge begrenzt werden (d. h. die Tastenfolge muss innerhalb von 5 bis 10 Sekunden eingegeben werden). Die Tastenfolge sollte auch so eingestellt sein, dass nur ein DRÜCKEN der Tasten erlaubt ist (d. h. wenn Tasten während der Tastenfolge GEHALTEN oder LOSGELASSEN werden, wird die Tastenfolge nicht erkannt). Sobald Workout Logic dies erkennt, wird die Sperrkonfiguration aktiviert, im System gespeichert und ein Sperrzustand gemeldet.

DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

2 Die Display-Konsole und Activity Zone

2.1 Display-Konsole und Activity Zone im Überblick

Die elektronische Display-Konsole des Laufbandes ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Trainingsfortschritt zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten nachzuverfolgen.

a. Touchscreen: Der Touchscreen (LCD-Bildschirm) ermöglicht dem Benutzer die Auswahl, Programmierung und Kontrolle eines Trainingsprogramms.

b. Activity Zone: Mit der Activity Zone können Benutzer die Steigung und Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms mit den AUF-und AB-Pfeilen einstellen. In der Activity Zone befinden sich unter anderem die QUICK START-Taste, und die vordefinierten Tasten WALK (GEHEN), JOG (LAUFEN) und RUN (SPRINTEN). Oben in der Activity Zone befindet sich eine STOP-Taste. Unten an der Activity Zone befindet sich ein STOP-Magnet.

c. Optionsfeld: Der Benutzer kann seinen Kopfhörer, iPod® oder USB-Stick am Optionsfeld anschließen.

d. Bedienfeld: Über das Bedienfeld kann der Benutzer durch Drücken der beleuchteten Tasten die Trainings- und Medienparameter kontrollieren, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm (Workout Progress) verlassen zu müssen.

e. Datenanzeige: Während des Trainings werden Entfernung, Herzfrequenz und Kalorienverbrauch auf der Datenanzeige angezeigt.

2.2 Beschreibung der Display-Konsole und Activity Zone

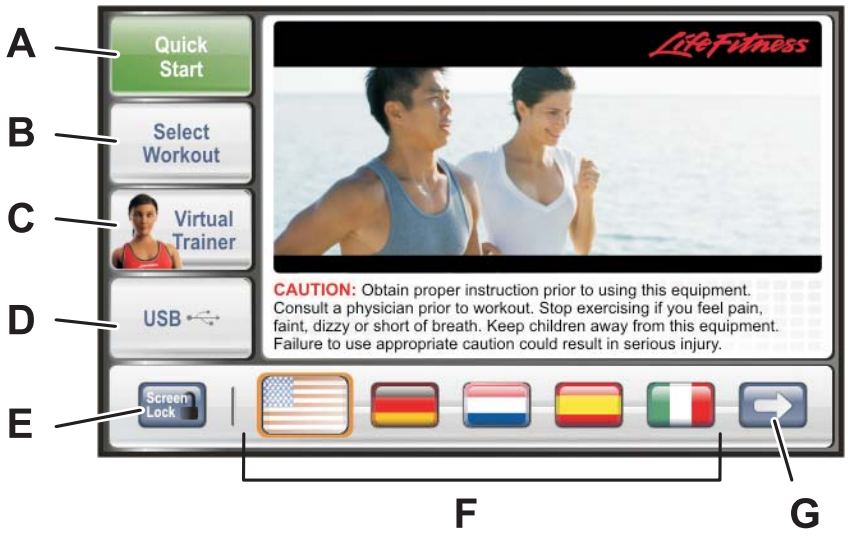
In diesem Abschnitt werden die Funktionen der Tasten auf dem Touchscreen des Life Fitness-Laufbands aufgeführt und beschrieben. Detaillierte Informationen über die Verwendung der Konsole zum Einstellen von Trainingsprogrammen sind in Abschnitt 4, *Trainingsprogramme*, zu finden.

Touchscreen

Mit dem Touchscreen und den beleuchteten Tasten auf dem Bedienfeld kann der Benutzer Bildschirme durch einfaches Berühren von Schaltflächen auf dem Display aufrufen. Unter anderem können folgende Bildschirme aufgerufen werden:

1) **Select Workout (Trainingsprogramm wählen)** – Auswahl eines Trainingsprogramms.
2) **Virtual Trainer Setup (Einrichten des Virtual Trainers)** – Auswahl eines Virtual Trainers zur Motivierung beim Training.
3) **USB Preset Selection (Voreingestellte USB-Auswahl)** – Auswahl einer gespeicherten Voreinstellung von einem USB-Stick.
4) **Workout Setup (Programmierung)** – Eingabe von Trainingswerten und -zielen.
5) **Workout Progress (Trainingsfortschritt)** – Kontrolle des Fortschritts, Bearbeitung von Trainingszielen und Aufrufen von Unterhaltungsoptionen.
6) **Workout Summary Information (Trainingsbilanz)** – Anzeigen und Speichern der Trainingsbilanz.
7) **Media Center** – Einrichtung für Medienoptionen (Life Fitness TV- und iPod-ANSCHLUSS).
8) **Language Select (Auswahl der Sprache)** – Auswahl einer der verfügbaren Sprachen.

1) Startbildschirm


A
B
C
D
E
F
G
Quick Start
Select Workout
Virtual Trainer
USB
Screen Lock
LifeFitness
CAUTION: Obtain proper instruction prior to using this equipment. Consult a physician prior to workout. Stop exercising if you feel pain, faint, dizzy or short of breath. Keep children away from this equipment. Failure to use appropriate caution could result in serious injury.

A. QUICK START: Diese Taste drücken, um sofort mit einem manuellen Trainingsprogramm zu beginnen und Programmierungs- oder Zieleinstellungsschritte zu überspringen. Der Benutzer kann nach dem Trainingsbeginn Einstellungen am Programm vornehmen. Nach Aufnahme des Trainings die Taste SPEED (GESCHWINDIGKEIT) oder INCLINE (STEIGUNG) wählen, um die Belastungsintensität zu bestimmen, und die Taste ENTER WEIGHT FOR ACCURATE CALORIES (GEWICHT EINGEBEN ZUR GENAUEN KALORIENBERECHNUNG) wählen, damit der Gesamtkalorienverbrauch bzw. Kalorienverbrauch pro Stunde berechnet und angezeigt werden kann. Die Taste COOL DOWN unten auf dem Bildschirm drücken, um den Cooldown nach Belieben zu beginnen.

B. SELECT WORKOUT (TRAININGSPROGRAMM WÄHLEN): Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl einer Vielzahl verschiedener Trainingsprogramme.

Siehe Abschnitt 4.1, *Programme im Überblick*, bzgl. einer Beschreibung der einzelnen Trainingsprogramme.

C. VIRTUAL TRAINER: Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl eines männlichen oder weiblichen Trainers während der Einstellung des Trainingsprogramms. Während des Programms gibt der Trainer Audio-Feedback.

D. USB: Ermöglicht dem Benutzer den direkten Zugriff auf zuvor gespeicherte Einstellungsdaten für Trainingsprogramme; die Einrichtung von Trainingsprogrammen wird übersprungen und das Trainingsprogramm sofort gestartet.

E. SCREEN LOCK/UNLOCK (ANZEIGEFIXIERUNG/-FREIGABE): (Kann nicht während des Trainings verwendet werden.) Sperrt den Bildschirm für routinemäßige Service-/Reinigungsarbeiten. Der Bildschirm wird nach 10 Sekunden automatisch wieder freigegeben. Durch erneutes Drücken von SCREEN LOCK (ANZEIGEFIXIERUNG) wird der Bildschirm ebenfalls freigegeben.

F. LANGUAGE SELECTION (SPRACHAUSWAHL): Ermöglicht Benutzern, die Sprache der Benutzeroberfläche auf eine von 13 zur Auswahl stehenden Sprachen umzuschalten. Die entsprechende Flagge am unteren Bildschirmrand auswählen.

G. MORE LANGUAGES (WEITERE SPRACHEN): Diese Taste (Pfeil nach rechts) drücken, um weitere Sprachflaggen anzuzeigen.

Siehe Abschnitt 5.2, Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 1, *Sprache,* bzgl. Details zum Einstellen der Sprache.

2) Bedienfeld

Das Bedienfeld ermöglicht dem Benutzer die Kontrolle der Trainings- und Medienparameter, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm verlassen zu müssen.

H. PFEILTASTEN: Während des Trainings werden die beleuchteten AUF- und ABWÄRTS-Pfeiltasten zusammen mit dem Touchscreen verwendet. Diese Tasten ermöglichen es dem Benutzer, während der Programmierung des Trainings Änderungen an einem Trainingsziel vorzunehmen. Jeder Satz von Pfeiltasten wird zur Einstellung des auf dem Touchscreen direkt darüber angegebenen Ziels verwendet.

Änderbare Informationen (d. h. ein Trainingsziel) erscheinen entweder als eine Schaltfläche (Zeit, Stufe, Steigung, Zielherzfrequenz* oder Geschwindigkeit) oder können mit den Tasten CHANGE WORKOUT, CHANGE GOAL (PROGRAMM WECHSELN, ZIEL ÄNDERN) (Kalorien, Entfernung und – für pulsgesteuerte Programme – Dauer in Zielpulszone) aufgerufen werden. Die Statistik der Trainingsbilanz kann nicht geändert werden.

Beispiel: Die beleuchteten Pfeiltasten unter ELAPSED TIME (ABGELAUFENE ZEIT) (einem Trainingsziel) dienen zum Ändern des Zeitziels für das laufende Training.

I. COOL DOWN: Trainingsprogramme werden automatisch mit einer Cooldown-Phase beendet, bei der die Belastung allmählich verringert wird. In dieser Phase eines Trainingsprogramms beginnt der Körper mit dem Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität im Körper ansammeln und Muskelkater verursachen.

Die beleuchtete Taste unter COOL DOWN drücken, um die Cooldown-Phase zu einem beliebigen Zeitpunkt des Trainings einzuleiten. Die Cooldown-Phase des einzelnen Trainingsprogramms wird automatisch der Leistungsfähigkeit des jeweiligen Benutzers angepasst. (Die Dauer des Cooldowns ist im Verhältnis zur Dauer des absolvierten Trainings voreingestellt.) Die Dauer der Cooldown-Phase kann mit den entsprechenden Pfeiltasten auf dem Bedienfeld geändert werden. Am Ende des Cooldowns oder nach Drücken der Taste END WORKOUT (TRAINING BEENDEN) wird die Trainingsbilanz angezeigt.

J. PAUSE: Die beleuchtete Taste unter dem Wort PAUSE drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Die Schaltflächen RESUME WORKOUT (TRAINING FORTSETZEN) und EXIT (BEENDEN) werden auf dem Touchscreen angezeigt. Das Training durch Drücken auf RESUME WORKOUT (TRAINING FORTSETZEN) fortsetzen, oder durch Drücken auf EXIT (BEENDEN) das Training beenden.

K. MEDIA: Die beleuchtete Taste neben MEDIA drücken, um die folgenden Optionen aufzurufen: Life Fitness TV- und iPod-Anschluss.

L. LAUTSTÄRKE: Lautstärkeregelung für den optionalen Fernseher bzw. iPod. Zur Einstellung der Lautstärke die beleuchteten AUF- und AB-Pfeiltasten neben dem Lautstärkensymbol drücken.

** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FAT BURN (FETTABBAU)** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40) x 0,65 = 117.*

M. CH: Kanaleinstellung für den optionalen Fernseher bzw. iPod. Zum Ändern des Kanals die beleuchteten AUF- und AB-Pfeiltasten neben dem Kanalsymbol (ch) drücken.

N. CHANGE VIEW (ANZEIGE WECHSELN): Die beleuchtete Taste neben CHANGE VIEW (ANZEIGE WECHSELN) drücken, um zwischen den vier Landschaften hin- und herzuwechseln: 400-METER TRACK (400-METER-BAHN), CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL), MOUNTAIN (BERG) und 5K NATURE TRAIL (5-KM-NATURPFAD).

O. CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN): Die beleuchtete Taste neben CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN) drücken, um zwischen den vier Programmkategorien zu wechseln.

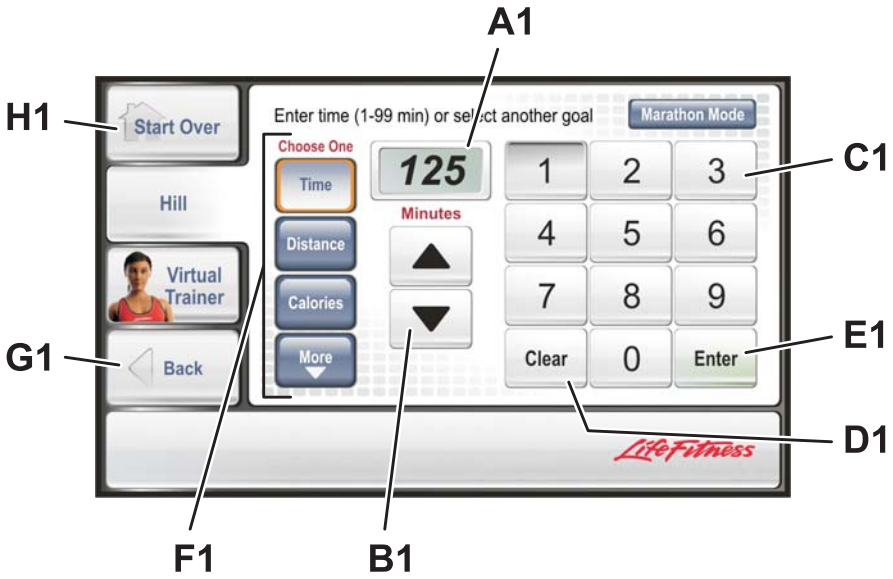
P. VIRTUAL TRAINER: Die beleuchtete Taste neben VIRTUAL TRAINER drücken, um den Trainer auszuschalten.

HINWEIS: Für die Audiofunktionen des optionalen Fernsehgerätes von Life Fitness bzw. des iPods werden Kopfhörer benötigt. Die Kopfhörerbuchse befindet sich unten in der Mitte der Activity Zone. Die Buchse kann vom Benutzer ausgetauscht werden. Weitere Informationen erhalten Sie beim Life Fitness Kundendienst. (Kontaktinformationen sind in der Montageanleitung der Basiseinheit zu finden.)

3) Trainingsprogramm-Einstellungen

Trainingsprogramme werden über die Taste SELECT WORKOUT (TRAININGSPROGRAMM WÄHLEN) aufgerufen. Die Trainingsprogramme sind in vier Trainingskategorien aufgeführt: CLASSIC (KLASSISCH), HEART RATE + (HERZFREQUENZ +), HILL + (HÜGEL +) und ADVANCED (ERWEITERT). Die Trainingsprogrammoptionen sind rechts neben der Kategoriebezeichnung aufgeführt. Beim Durchlaufen der Kategorien werden Beschreibungen der einzelnen Trainingsprogramme angezeigt.

WORKOUT SETUP-EINRICHTUNGSBILDSCHIRME werden aufgerufen, wenn eine Trainingsprogrammschaltfläche gedrückt wird. Sie ermöglichen dem Benutzer die Eingabe von Werten oder die Auswahl eines Ziels für das ausgewählte Programm. Die Eingabemöglichkeiten sind vom Trainingsprogramm abhängig und können Zieltyp (Zeit, Entfernung, Kalorien, Tempo und gestiegene Entfernung), Stufe, Alter, Gewicht, Entfernung, Geschwindigkeit, Steigung und Zielherzfrequenz* (für pulsgesteuerte Programme) umfassen.



A1. DATENANZEIGE: Zeigt die eingegebenen Daten und Werte an.

B1. PFEILTASTEN: Die AUF- und ABWÄRTS-Pfeiltasten zum Ändern von Trainingswerten/-zielen wie z. B. Dauer, Gewicht, Alter, Steigung, Geschwindigkeit, Entfernung, Zielherzfrequenz und Belastungsintensität verwenden. Die EINGABETASTE (E1) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

C1. NUMERISCHES TASTENFELD: Bietet dem Benutzer eine weitere Möglichkeit zur Eingabe von Trainingsparametern. Den gewünschten Wert auf dem Tastenfeld eingeben und anschließend die EINGABETASTE (E1) drücken.

D1. CLEAR (LÖSCHEN): Löscht eine Eingabe und stellt die Standardeinstellung wieder her.

E1. ENTER (EINGABE): Diese Taste nach Eingabe eines Werts drücken, um den Wert zu speichern und mit dem nächsten Bildschirm fortzufahren.

** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FAT BURN (FETTABBAU)** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40) x 0,65 = 117.*

F1. ZIELTYP: Den gewünschten Trainingsprogramm-Zieltyp auswählen. Auswahlmöglichkeiten sind Time (Zeit), Distance (Entfernung), Calories (Kalorien), Pace (Tempo), Distance Climbed (gestiegene Entfernung), Time in Zone (Dauer in Zielpulszone) und Marathon Mode (Marathon-Modus) (falls aktiviert).

G1. BACK (ZURÜCK): Mit dieser Taste wird der vorherige Bildschirm wieder aufgerufen.

H1. START OVER (NEUSTART): Beendet den Einstellungsmodus für Trainingsprogramme und ruft den Startbildschirm wieder auf.

Arten von Programmierungsbildschirmen

Bildschirme für Zieleinstellungen

- **Zieltyp (Choose One):** Die Standardeinstellung des Zieltyps ist TIME (ZEIT) (Trainingsdauer). Der Benutzer kann eine voreingestellte Trainingsdauer einstellen.

  Benutzer können außerdem einen erweiterten Zieltyp wie DISTANCE (ENTFERNUNG), CALORIES (KALORIEN), PACE (TEMPO), DISTANCE CLIMBED (GESTIEGENE ENTFERNUNG) oder (bei pulsgesteuerten Programmen) TIME IN ZONE (DAUER IN DER ZIELPULSZONE) auswählen.

  Für Entfernung, Kalorien, Tempo, gestiegene Entfernung und Dauer in Zielpulszone ist die Länge des Trainingsprogramms von der Zeit abhängig, die der Benutzer zum Erreichen des Ziels benötigt. Das Trainingsprogramm wird bis zum Erreichen des Ziels fortgesetzt. Um das Programm früher zu beenden, entweder die Taste COOLDOWN unten auf dem Bildschirm drücken, um eine sofortige Abkühlphase einzuleiten, oder CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN) wählen, um ein anderes Trainingsprogramm aufzurufen. Weitere Informationen sind in Abschnitt 4.2, *Verwendung der Programme, Auswahl eines Zieltyps, zu finden.*

  Bzgl. Informationen über die Einstellung und optimale Verwendung dieser Art von Trainingszielen einen persönlichen Trainer konsultieren. Weitere Informationen über Zone Training sind im Abschnitt 3.1, *Pulsgesteuertes Training* unter *Warum pulsgesteuertes Training?,* zu finden.

- **Level (Belastungsintensität):** Dient zur Auswahl der programmierten Belastungsintensität des Trainingsprogramms. Die Stufen reichen von 1 bis 20.
- **Incline (Steigung):** Dient zur Auswahl des Laufflächen-Steigungswinkels.
- **Speed (Geschwindigkeit):** Dient zur Einstellung der Laufflächengeschwindigkeit.
- **Target Heart Rate (Zielherzfrequenz)*:** (nur pulsgesteuerte Programme) Zeigt eine empfohlene Zielherzfrequenz basierend auf dem Alter des Benutzers an. Für **Fat Burn (Fettabbau)** wird die Zielherzfrequenz bei 65 % des theoretischen Maximums der Herzfrequenz berechnet. Für **Cardio** wird die Zielherzfrequenz bei 80 % berechnet. Weitere Informationen über Zielherzfrequenzen sind in Abschnitt 3, *Pulsgesteuertes Training: Zone Training-Trainingsprogramm*, zu finden.

Bildschirme für Werteinstellungen

- **Weight (Gewicht):** Durch Eingabe des exakten Gewichts kann das Programm den Kalorienverbrauch genauer berechnen und die Werte für verbrauchte Kalorien und Kalorienverbrauch pro Stunde anzeigen.
- **Age (Alter):** Ermöglicht die Ermittlung der Zielherzfrequenz bei pulsgesteuerten Trainingsprogrammen.
- **Gender (Geschlecht):** In der Gleichung für die Fitnesstest-Prognose und zugehörigen Fitnessbewertungen verwendet.

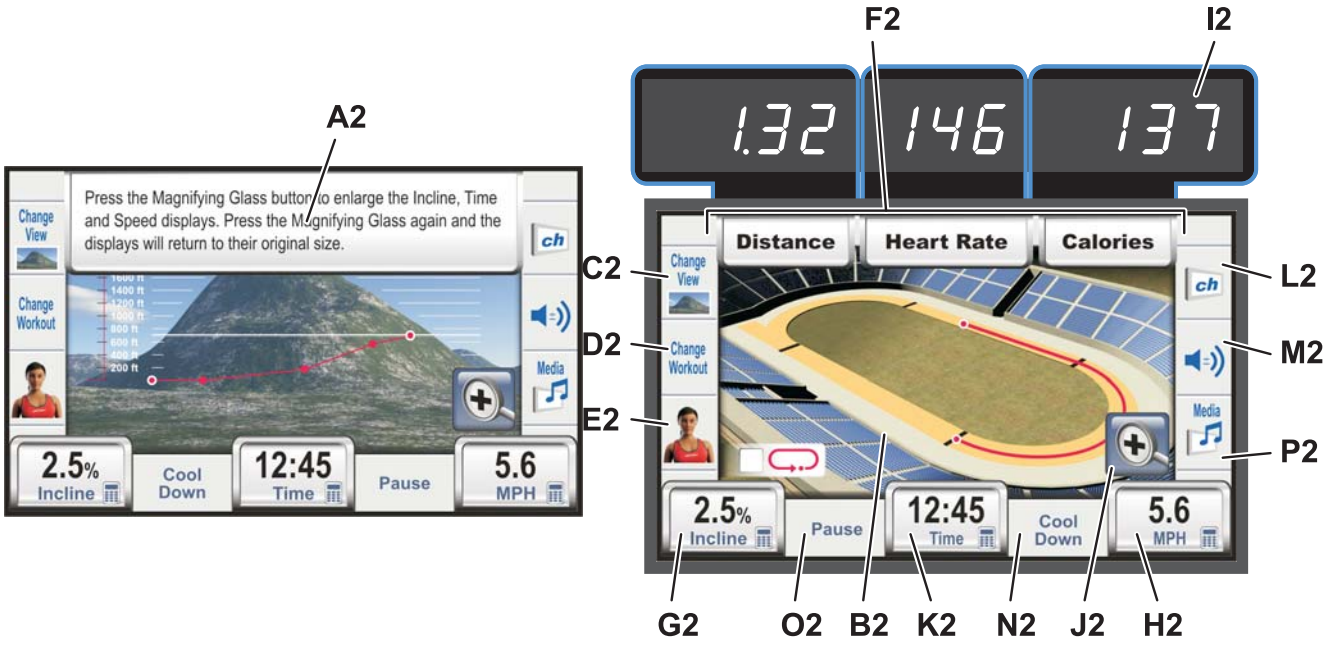
† Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FAT BURN (FETTABBAU)** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40) x 0,65 = 117.*

4) Workout Progress (Trainingsfortschritt)

Der Trainingsfortschritt-Bildschirm (Workout Progress) wird automatisch aufgerufen, wenn die Programmierung abgeschlossen ist. Dadurch wird dem Benutzer angezeigt, dass er mit dem Training beginnen kann. Auf diesem Bildschirm kann der Benutzer den Trainingsfortschritt verfolgen. Er bietet eine grafische Darstellung des Trainingsfortschritts und kontrolliert Entfernung, Tempo, abgelaufene Zeit, Herzfrequenz, Steigung, Geschwindigkeit und Gesamtkalorienverbrauch/Kalorien pro Stunde.

Auf dem Trainingsfortschritt-Bildschirm können Ziele wie Zeit, Steigung, Geschwindigkeit und (für pulsgesteuerte Programme) Zielherzfrequenz* jederzeit während des Trainings geändert werden. Die verfügbaren Zieltypen sind vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Während des Trainings werden nur gültige Zieltypen auf dem Trainingsfortschritt-Bildschirm angezeigt. Dieser Bildschirm ermöglicht außerdem das Aufrufen des Media Center.



A2. TEXTBEREICH: Zeigt dem Benutzer den Trainingstyp an, fordert ihn zur Eingabe benötigter Informationen auf und erläutert bestimmte Konzepte.

B2. PROGRAMMPROFILFENSTER: Dieses Fenster zeigt den Fortschritt des Trainingsprogramms in einer von vier Trainingslandschaften an.

C2. CHANGE VIEW (Anzeige wechseln): Mit dieser Taste kann der Benutzer zwischen vier Trainingslandschaften umschalten: 400-METER TRACK (400-METER-BAHN), CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL), MOUNTAIN (BERG) und 5K NATURE TRAIL (5-KM-NATURPFAD). Zwischen diesen Landschaften kann während des Trainings umgeschaltet werden, ohne dass Informationen über den Trainingsfortschritt verloren gehen.

D2. CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN): Mit dieser Taste wird der Trainingsprogramm-Auswahlbildschirm und SELECT WORKOUT (PROGRAMM WÄHLEN) wieder aufgerufen. Zum Wechseln von Trainingsprogrammen das neue Programm wählen, evtl. erforderliche Werte eingeben und die EINGABETASTE (ENTER) drücken.

E2. VIRTUAL TRAINER: Mit dieser Taste kann der VIRTUAL TRAINER ein- und ausgeschaltet werden.

F2. ZIELANZEIGEN

HERZFREQUENZ: (Ersetzt Stufe für pulsgesteuerte Programme.) Zeigt die Zielherzfrequenz an*, die der Benutzer in den Programmierungsbildschirmen angegeben hat. Kann jederzeit während des Trainings geändert werden, indem die Taste HEART RATE (HERZFREQUENZ) auf dem Touchscreen gedrückt und der Zielherzfrequenz-Programmierungsbildschirm aufgerufen wird.

ACTUAL HEART RATE (TATSÄCHLICHE HERZFREQUENZ): Zeigt die Herzfrequenz an, wenn der Benutzer die Lifepulse-Handsensoren umfasst oder einen Polar-kompatiblen telemetrischen Brustgurt trägt. **HINWEIS:** Auf diesen Bildschirmen kann die Herzfrequenz sowohl vor als auch während eines Trainings überprüft werden.

DISTANCE (ENTFERNUNG): Zeigt die während des Trainings insgesamt zurückgelegte Entfernung oder gestiegene Entfernung an.

** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FAT BURN (FETTABBAU)** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40) x 0,65 = 117.*

CALORIES/CALORIES PER HOUR/PACE (KALORIEN/KALORIEN PRO STUNDE/TEMPO): Anzeige des Gesamtkalorienverbrauchs, des Kalorienverbrauchs pro Stunde und des Lauftempos.

G2. % INCLINE (STEIGUNG %): Diese Taste drücken, um die Steigung des Laufbands zu erhöhen oder zu senken. Die beleuchteten PFEILTASTEN auf dem Bedienfeld direkt unter % INCLINE verwenden, um die Änderungen vorzunehmen, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen.

H2 SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Diese Taste drücken, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen oder zu senken. Die beleuchteten PFEILTASTEN auf dem Bedienfeld direkt unter SPEED (GESCHWINDIGKEIT) verwenden, um die Änderungen vorzunehmen, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen.

I2. TRAININGSBILANZ: Aktualisiert den Trainingsfortschritt kontinuierlich und zeigt Entfernung, Tempo in Minuten pro Kilometer/Meile, Gesamtkalorienverbrauch/Kalorien pro Stunde, Zielherzfrequenz (für pulsgesteuerte Programme), Herzfrequenz (in allen Programmen, wenn der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfasst oder einen telemetrischen Brustgurt trägt) und Dauer in Zielpulszone (bei entsprechender Auswahl als Trainingsziel).

Die Taste Cal/Hr (Kal/h) über dem Display bietet zusätzliche Funktionen. Sie kann zum Fixieren von Werten auf dem Display bzw. zur abwechselnden Anzeige von Werten verwendet werden. Zum Fixieren der Anzeige (z. B. zum Ausschalten der Wechselfunktion, damit nur der bisherige Kalorienverbrauch angezeigt wird), die Taste einfach einmal drücken, während die gewünschte Einstellung angezeigt wird. Zum Einschalten der Wechselfunktion die Taste zweimal hintereinander drücken.

J2. ZOOM: Diese Taste wählen, um Steigung, Zeit und Geschwindigkeit in einer großen, leicht lesbaren Anzeige darzustellen. Das Trainingsprofil kann im ZOOM-Modus nicht angezeigt werden.

K2. TIME (ZEIT) /ABGELAUFENE ZEIT: Diese Schaltfläche auswählen, um die Tageszeit bzw. die Trainingsdauer zu ändern oder eine andere Anzeigemethode für die Zeit zu wählen. Zum Ändern der Trainingsdauer die Schaltfläche ELAPSED TIME (ABGELAUFENE ZEIT) auswählen, die Zeit mit den Pfeiltasten oder dem numerischen Tastenfeld einstellen und dann die ENTER (EINGABETASTE) drücken. Zum Ändern der Zeitanzeige die Taste ELAPSED TIME (ABGELAUFENE ZEIT) drücken, eine andere Zeitansicht (REMAINING TIME/VERBLEIBENDE ZEIT oder HIDDEN TIME/AUSGEBLENDETE ZEIT) wählen und die ENTER (EINGABETASTE) drücken.

Zum Ändern der Trainingsdauer, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen, die beleuchteten PFEILTASTEN auf dem Bedienfeld direkt unter der Taste ELAPSED TIME (ABGELAUFENE ZEIT) verwenden.

HINWEIS: Die Änderung der Trainingsdauer mit der Taste ELAPSED TIME (ABGELAUFENE ZEIT) hat keinen Einfluss auf die abgelaufene Zeit, d. h. die Messung der Dauer des laufenden Trainings.

L2. KANAL (ch): Das Kanal-Symbol für den optionalen Life Fitness Fernseher bzw. iPod. Zum Umschalten die beleuchteten PFEILTASTEN neben dem Kanalsymbol (ch) drücken.

M2. LAUTSTÄRKE: Lautstärke-Symbol für den optionalen Life Fitness Fernseher bzw. iPod. Zum Einstellen der Lautstärke die beleuchteten PFEILTASTEN neben diesem Symbol drücken.

N2. COOLDOWN: Trainingsprogramme werden automatisch mit einer Cooldown-Phase beendet, bei der die Belastung allmählich verringert wird. In dieser Phase eines Trainingsprogramms beginnt der Körper mit dem Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität im Körper ansammeln und Muskelkater verursachen.

Die Taste COOL DOWN drücken, um die Cooldown-Phase zu einem beliebigen Zeitpunkt des Trainings einzuleiten. Die Cooldown-Phase des einzelnen Trainingsprogramms wird automatisch der Leistungsfähigkeit des jeweiligen Benutzers angepasst. (Die Dauer des Cooldowns ist im Verhältnis zur Dauer des absolvierten Trainings voreingestellt.) Die Dauer der Cooldown-Phase kann mit den entsprechenden Pfeiltasten auf dem Bedienfeld geändert werden. Am Ende der Cooldown-Phase wird ein Fenster mit der Trainingsbilanz angezeigt.

O2. PAUSE: Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Die Schaltflächen RESUME WORKOUT (TRAINING FORTSETZEN) und EXIT (BEENDEN) werden auf dem Touchscreen angezeigt. Das Training durch Drücken auf RESUME WORKOUT (TRAINING FORTSETZEN) fortsetzen, oder durch Drücken auf EXIT (BEENDEN) das Training beenden.

P2. MEDIA: Die MEDIA-Taste drücken, um Zugriff auf die folgenden Optionen zu erhalten: Life Fitness Fernseh- und iPod-Anschluss.

Benutzer können auf die folgenden Fernsehoptionen zugreifen:

KANALWAHL: Zum Umschalten die beleuchteten AUF- und ABWÄRTS-PFEILTASTEN auf dem Bedienfeld neben dem Symbol für die Kanalwahl drücken.

NUMERISCHES TASTENFELD: Zur Eingabe eines neuen Kanals verwenden.

VORHERIGER KANAL: Mit dieser Taste zu dem vorher gezeigten Kanal zurückkehren.

CC (UNTERTITEL): Untertitel werden durch Drücken dieser Taste aktiviert.

SAP (SEKUNDÄRES AUDIOPROGRAMM): Drücken, um das sekundäre Audioprogramm zu aktivieren.

STUMM: Drücken, um den Fernsehton stummzuschalten.

KANALWAHL: Ruft das Kanalwahl-Tastenfeld auf.

LAUTSTÄRKE: Zur Lautstärkeregelung die AUF- und ABWÄRTS-PFEILTASTEN auf dem Bedienfeld neben dem Symbol für die Lautstärke drücken.

Benutzer können auf die folgenden iPod-Optionen zugreifen:

iPod-BEDIENELEMENTE: Zum Zugriff auf die Daten auf dem erkannten iPod. Die Bedienelemente neben der Menüliste verwenden, um durch Kategorien, Songs, Filme usw. zu navigieren. SELECT (AUSWAHL) drücken, um den markierten Listeneintrag auszuwählen.

HIDE PLAYLIST (PLAYLISTE AUSBLENDEN): Diese Taste drücken, um die iPod-Playliste auszublenden und das Trainingsprofil anzuzeigen. Der iPod wird durch Ausblenden der Playliste nicht ausgeschaltet.

Je nach ausgewähltem Trainingsprogramm werden zusätzliche Angaben im Trainingsfortschritt-Bildschirm angezeigt:

ENTER WEIGHT (GEWICHT EINGEBEN): Wird nach Aufrufen von Quick Start angezeigt. Die Taste ENTER WEIGHT FOR ACCURATE CALORIES (GEWICHT EINGEBEN ZUR GENAUEN KALORIENBERECHNUNG) wählen, um die Kalorien- bzw. Kal/h-Werte berechnen und anzeigen zu können.

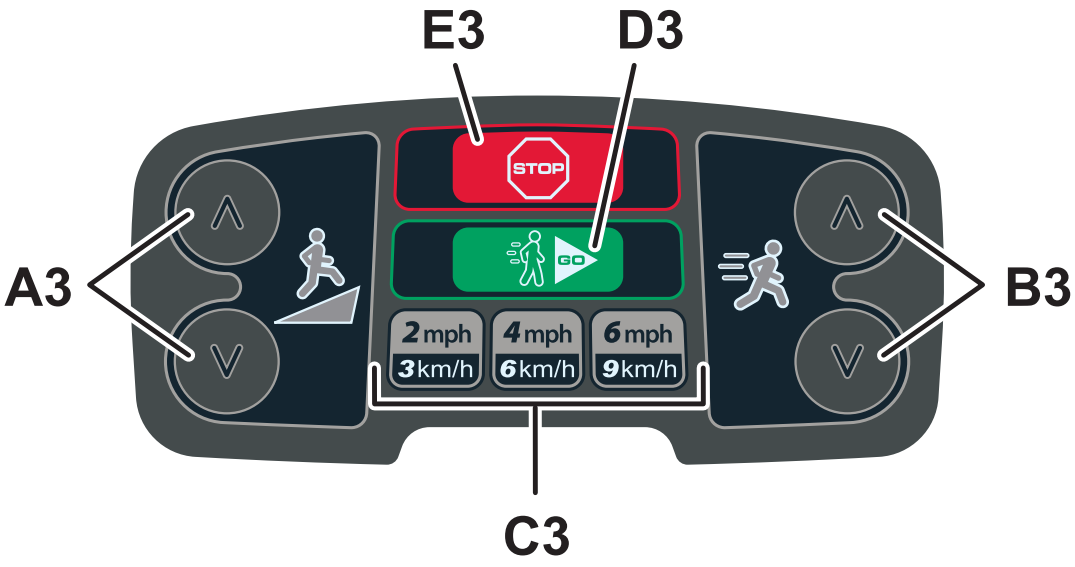
TIME IN ZONE (DAUER IN ZIELPULSZONE): Zeigt an, wie lange sich die Herzfrequenz des Benutzers in der gewählten Zielzone für ein pulsgesteuertes Trainingsprogramm befindet. Weitere Informationen sind in Abschnitt 3, *Pulsgesteuertes Training: Zone Training Trainingsprogramm*, zu finden.

SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEIT INTERVALL): (nur Geschwindigkeit-Intervall-Trainingsprogramm) Ermöglicht dem Benutzer das Wechseln zwischen einer Lauf- und Sprint-Geschwindigkeit. Siehe Abschnitt 4.3 *Beschreibung der Programme, Sporttraining, Geschwindigkeit Intervall.*

PACE (TEMPO): Hiermit kann der Benutzer nachvollziehen, ob sein Tempo schneller oder langsamer als oder so schnell wie das gewünschte Tempo ist.

Activity Zone

Die Ergo™ Querstange umfasst eine Activity Zone, mit der der Benutzer die Geschwindigkeit und Steigung während eines Trainings schnell einstellen kann. Die Activity Zone umfasst eine QUICK START-Taste und die vordefinierten Tasten GEHEN, LAUFEN und SPRINTEN sowie eine STOP-TASTE.



A3. STEIGUNGS-PFEILTASTEN: Diese Tasten drücken, um die Steigung des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern.

B3. GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN: Diese Tasten drücken, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern.

C3. GEHEN-, LAUFEN- und SPRINTEN-Tasten: Diese Tasten drücken, um Geh- (3,2 km/h [2 mph]), Lauf- (6,4 km/h [4 mph]) oder Sprintgeschwindigkeit (9,6 km/h [6 mph]) einzustellen.

D3. QUICK START: Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die PFEILTASTEN können während des Trainings verwendet werden, um die Belastungsintensität einzustellen.

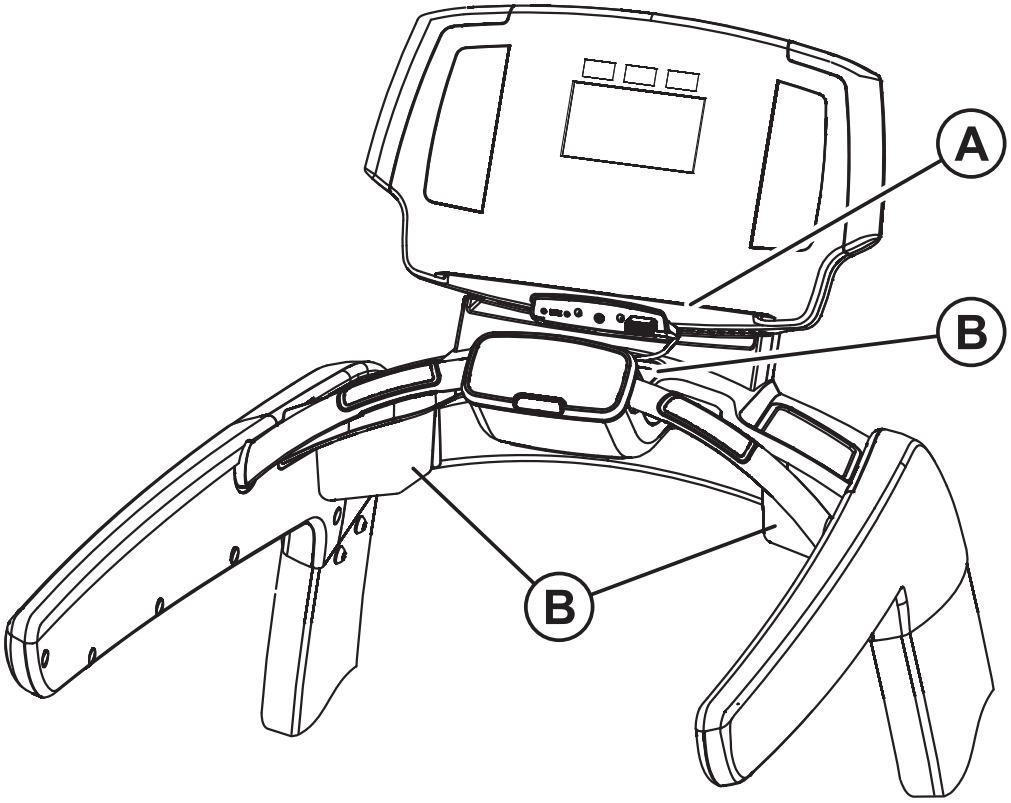
Das Life Fitness Laufband ist mit einem manuellen Notstoppsystem ausgestattet. Damit kann es mit einer der im Folgenden beschriebenen zwei Methoden sofort angehalten werden.

E3. Oben an der ACTIVITY ZONE befindet sich eine STOP-Taste. Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm abzubrechen.

Unten an der ACTIVITY ZONE befindet sich ein STOP-Magnet. An diesem Magneten hängt eine Leine mit einem Clip. Den Clip vor Trainingsbeginn an der Kleidung anbringen. Zum Anhalten der Lauffläche an der Leine ziehen, um den Magneten von der ACTIVITY ZONE abzuziehen. Den Magneten wieder anbringen, um das System zurückzusetzen.

2.3 LESESTÄNDER UND ZUBEHÖRABLAGEN

In die Display-Konsole ist ein Leseständer integriert (A), auf dem während des Trainings ein Buch oder eine Zeitschrift abgelegt werden kann. Die Display-Konsole ist außerdem mit drei integrierten Zubehörablagen (B) ausgestattet. Zwei seitliche Ablagen dienen zur Aufnahme von größeren Objekten wie Wasserflaschen, und auf der mittleren Auflage können kleinere Objekte wie Audiogeräte abgelegt werden.



HINWEIS: Da Lesematerial vor dem Touchscreen positioniert wird, muss beim Platzieren des Materials auf der Ablage und beim Umblättern vorsichtig vorgegangen werden, damit die Schaltflächen nicht unbeabsichtigt gedrückt werden.

3 Heart Rate Zone Training (pulsgesteuertes Training)

3.1 Warum pulsgesteuertes Training?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das Life Fitness Zonentraining setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis in die Praxis um.

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d. h. die Zone für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums† (max. HF); dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Das Life Fitness Laufband bietet fünf exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen:

- **FAT BURN (FETTABBAU)**
- **HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL)**
- **EXTREME HEART RATE (INTENSIVE HERZFREQUENZ)**
- **CARDIO**
- **HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ INTERVALL)**

Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Nutzen, die in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* beschrieben sind.

HINWEIS: Zum Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.

Alle Heart Rate Zone Training Programme messen die Herzfrequenz. Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Brustgurt trägt oder die Lifepulse Handsensoren umfasst, kann der integrierte Computer des Laufbandes die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich* zu halten.

Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings einfach eine neue Zielherzfrequenz über die Tastatur oder durch Drücken der Herzfrequenztaste auf dem Touchscreen eingeben.

Zum Umschalten zwischen Programmen während des Trainings die Taste CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN) verwenden.

ZONE TRAINING

FETTABBAU = GERINGE BELASTUNG
CARDIO = HOHE BELASTUNG

ALTER	65 %	80 %
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

EMPFOHLENE ZIELHERZFREQUENZ ALS PROZENTSATZ DES MAXIMALEN HERZFREQUENZBEREICHS NACH ACSM: 55 % – 90 %

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.*

* *Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm* ***FAT BURN (FETTABBAU)*** *eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40) x 0,65 = 117.*

3.2. HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

DAS LIFEPULSE SYSTEM

Die Edelstahl-Handsensoren am vorderen Ergo™ Handlauf umfassen, um die Herzfrequenz während des Trainings mit dem Lifepulse System des Laufbandes zu überwachen. An jedem Haltegriff sind zwei Sensoren angebracht. Der Benutzer muss mit allen vier Handsensoren Kontakt halten, damit die Herzfrequenz angezeigt werden kann. Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 20 bis 30 Sekunden nach Kontakt mit den Sensoren an.

Die Sensoren nicht bei Laufgeschwindigkeiten (gewöhnlich über 7,2 km/h) verwenden. Bei diesen Geschwindigkeiten empfehlen wir das Tragen eines telemetrischen Brustgurts.

PULSMESSUNG MIT DEM OPTIONALEN TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM

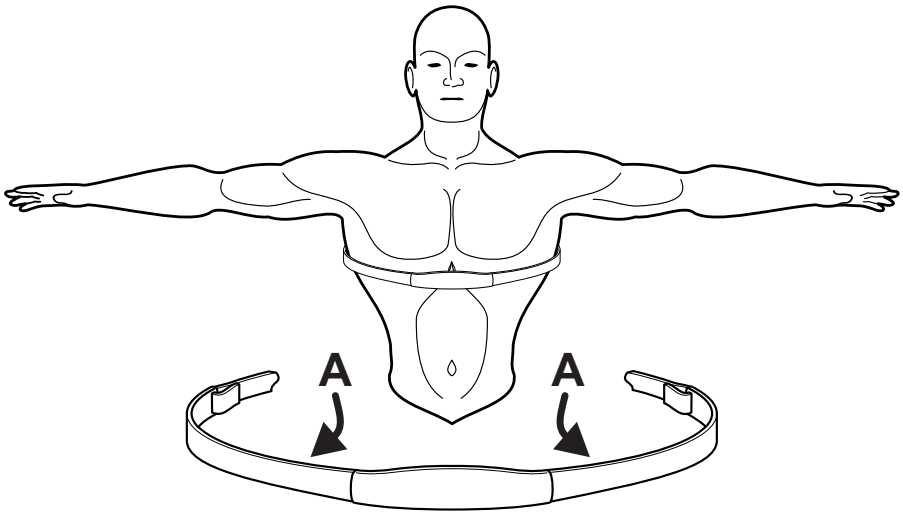
Das Life Fitness Laufband ist mit Polar® Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Laufbandes. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Er kann bei Ihrem Life Fitness Kundendienstvertreter bestellt werden.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.

Während der Programmierung eines pulsgesteuerten Trainings muss der Benutzer eine Startgeschwindigkeit eingeben. Wenn der Computer keinen Brustgurt erkennt, beträgt die maximal zulässige Geschwindigkeit 7,2 km/h (4,5 mph). Wenn ein Brustgurt erkannt wird, beträgt die maximale Geschwindigkeit 22,5 km/h (14 mph).



4 Trainingsprogramme

4.1 Programme im Überblick

Die folgenden Trainingsprogramme sind im Life Fitness Laufband vorprogrammiert.

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Berühren der Taste QUICK START beginnt ein manuelles Programm mit gleich bleibendem Widerstand. Die Belastungsintensität wird nicht automatisch geändert.

CLASSIC Klassische Trainingsprogramme sind Trainingsprogramme, bei denen Belastungsintensitäten nach voreingestellten Mustern zu- und abnehmen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

MANUAL (MANUELL) ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Belastungsintensitäten oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.

RANDOM (ZUFALL) ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Belastungsintensitäten, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

HILL (HÜGEL) ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regelmäßigen Abschnitten niedrigerer Intensität.

HEART RATE + (HERZFREQUENZ +) Trainingsprogramme sind Programme, bei denen Belastungsintensitäten nach voreingestellten Mustern zu- und abnehmen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

FAT BURN (FETTABBAU) ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, das den Abbau der Körperfettdepots fördert. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität durch Ändern der Steigung an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums† liegt.

CARDIO ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und den Fettabbau zusätzlich erhöht. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums† liegt.

HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL) durchläuft drei unterschiedliche Belastungsintensitäten basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen.

HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ INTERVALL) wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen.

EXTREME HEART RATE (INTENSIVE HERZFREQUENZ) ist ein intensives Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer. Das Ziel ist die schnellstmögliche Erhöhung und Verringerung der Herzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen.

HILL + (HÜGEL +) sind Trainingsprogramme, bei denen Belastungsintensitäten nach voreingestellten Mustern zu- und abnehmen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

AROUND THE WORLD (UM DIE WELT) ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Hügel verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

FOOTHILLS (VORGEBIRGE) ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Belastungsintensitäten, das einem hügeligen Gelände entspricht.

KILIMANDJARO (KILIMANDSCHARO) ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsintensitäten allmählich zunehmen, einen Gipfelpunkt erreichen und anschließend allmählich abnehmen.

CASCADES (KASKADEN) ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Belastungsintensität allmählich zu- und abnimmt.

† Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für die Trainingsprogramme HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL) und HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ INTERVALL) eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40)* 0,80 = 144.*

ADVANCED WORKOUTS (ERWEITERTE) Trainingsprogramme sind spezielle Programme, die für fortgeschrittene Benutzer konfiguriert wurden oder in Absprache mit einem persönlichen Trainer verwendet werden sollten. Diese Programme umfassen:

FIT TESTS (FITNESSTESTS) bewerten die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und können dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen.

FIT TESTS (FITNESSTESTS)

LIFE FITNESS FITNESSTEST bietet sechs verschiedene Trainingsprogramme, mit denen ein Benutzer seine kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Benutzern in der gleichen Alters- und Geschlechtskategorie einschätzen kann.

MILITÄRISCHE FITNESSTESTS

GERKIN-PROTOKOLL ist ein benoteter submaximaler VO2-Test, der vom Nordamerikanischen Feuerwehrverband als Eignungsprüfung für Feuerwehrpersonal verwendet wird.

PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY (PEB) wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen bei der Anwerbung und regelmäßigen Qualifizierung für Beamte auf Bundesebene verwendet.

ARMY PHYSICAL FITNESS TEST (PFT) ist ein 3,2-km-Test (2,0 Meilen) der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

NAVY PHYSICAL READINESS TEST (PRT) ist das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT) der US-Navy. Dieser 2,4-km-Entfernungszieltest (1,5 Meilen) basiert auf der Zeit, die zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigt wird. Er wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.

AIR FORCE PHYSICAL READINESS TEST (PRT) ist ein 2,4-km-Test (1,5 Meilen) der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Beurteilung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

MARINES PHYSICAL FITNESS TEST (PFT) ist ein 4,8-km-Test (3 Meilen) der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

CREATE YOUR OWN (EIGENES PROGRAMM)

Mit den eigenen **CREATE YOUR OWN-**Trainingsprogrammen kann der Benutzer individuelle Trainingsprogramme erstellen, die auf dem Programm **SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEIT INTERVAL)** oder **HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ INTERVALL)** beruhen.

SPORT TRAINING

SPORT TRAINING (5K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Belastungsintensitäten simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer damit für ein 5-Kilometer-Rennen (3,1 Meilen) trainieren können.

SPORT TRAINING (10K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Belastungsintensitäten simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer damit für ein 10-Kilometer-Rennen (6,2 Meilen) trainieren können.

SPRINT TRAINING ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsintensität sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechselt, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEIT INTERVALL) ermöglicht dem Benutzer den schnellen Wechsel zwischen benutzerdefinierten Lauf- und Sprint-Geschwindigkeiten. Der Benutzer kann die Geschwindigkeiten jederzeit während des Trainings wechseln oder schnell ändern.

4.2 Verwendung der Programme

Ein Trainingsprogramm auswählen. Die Tabelle am Anfang von Abschnitt 4.3 enthält einen Überblick über die zum Programmieren jedes Trainingsprogramms erforderlichen Schritte.

1) Beginn eines Trainingsprogramms

Trainingsprogramme können auf drei Arten begonnen werden: Quick Start, Select Workout (Programm wählen) (siehe Abschnitt 4.22) und Virtual Trainer (siehe Abschnitt 4.5).

Auswahl und Verwendung von Quick Start

QUICK START ist ein beschleunigter Programmiervorgang für einen raschen Trainingsbeginn. Die Schritte zur Auswahl eines spezifischen Trainingsprogramms werden übersprungen. Die QUICK START-Taste auf dem Startbildschirm drücken. Das Training beginnt mit einer Belastungsintensität, die sich nicht automatisch ändert. Die Taste ENTER WEIGHT FOR ACCURATE CALORIES (GEWICHT EINGEBEN ZUR GENAUEN KALORIENBERECHNUNG) wählen, um die Kalorien- bzw. Kal/h-Werte berechnen und anzeigen zu können.

2) Auswahl eines Trainingsprogramms

Die Taste SELECT WORKOUT (PROGRAMM WÄHLEN) drücken, um die Programmauswahl zu starten. Auf dem Touchscreen werden die Trainingskategorien der obersten Stufe angezeigt, zu denen CLASSIC (KLASSISCH), HEART RATE + (HERZFREQUENZ +), HILL + (HÜGEL +) und ADVANCED (ERWEITERTE PROGRAMME) gehören. Jede Programmtaste umfasst eine Auflistung der Trainingsprogramme oder eine leicht verständliche Beschreibung des Trainingsprogramms. Nach der Auswahl eines Trainingsprogramms werden die entsprechenden Programmierungsbildschirme für Zieltyp (Zeit, Entfernung, Kalorien, Tempo und gestiegene Entfernung), Stufe, Alter, Gewicht, Entfernung, Geschwindigkeit, Steigung und Zielherzfrequenz* angezeigt. Nach jeder Einstellung die EINGABETASTE (ENTER) drücken, um den Wert zu speichern. Nach Einstellung aller Werte wird der Trainingsfortschritt-Bildschirm (Workout Progress) angezeigt und das Trainingsprogramm beginnt.

Siehe Abschnitt *4.3* bzgl. detaillierter Informationen zu den verfügbaren Trainingsprogrammen.

3) Eingabe von Trainingszielen

Auswahl eines Zieltyps

Der standardmäßige Zieltyp ist TIME (ZEIT) (Trainingsdauer). Wenn die Aufforderung zur Eingabe einer Zielzeit angezeigt wird, die beleuchteten PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern, bzw. die gewünschte Trainingsdauer mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Anschließend die EINGABETASTE (ENTER) drücken.

Trainingsprogramme können so programmiert werden, dass sie erweiterte Ziele anstelle des standardmäßigen Zeitziels verfolgen:

- DISTANCE (ENTFERNUNG)
- CALORIES (KALORIEN)
- PACE (TEMPO)
- DISTANCE CLIMBED (GESTIEGENE ENTFERNUNG)
- TIME IN ZONE (DAUER IN ZIELPULSZONE) (nur für pulsgesteuerte Programme)

Die Funktion **Distance Goal (Entfernungsziel)** dient der Verbesserung der Kondition. Der Benutzer stellt das Entfernungsziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm (Goal Type) DISTANCE (ENTFERNUNG) wählen, das gewünschte Entfernungsziel eingeben und die EINGABETASTE (ENTER) drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

Die Funktion **Calories Goal (Kalorienziel)** dient der Gewichtskontrolle und -reduktion. Der Benutzer stellt das Kalorienziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm (Goal Type) CALORIES (KALORIEN) wählen, das gewünschte Kalorienziel eingeben und die EINGABETASTE (ENTER) drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FAT BURN (FETTABBAU)** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40) x 0,65 = 117.*

Die Funktion **Pace Goal (Tempoziel)** ermöglicht es dem Benutzer, das Tempo eines Trainingsprogramms einzustellen. Der Benutzer stellt das Tempoziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Links auf dem Bildschirm werden die Tempowerte angezeigt und bieten Informationen über den Fortschritt des Benutzers im Verhältnis zum ausgewählten Tempo. Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm (Goal Time) MORE (WEITER) und PACE (TEMPO) wählen, das gewünschte Tempoziel eingeben und die EINGABETASTE (ENTER) drücken.
3. Für Einheiten entweder ENGLISH (zum Einstellen einer Geschwindigkeit in Meilen/Zeit) oder METRIC (METRISCH) (zum Einstellen einer Geschwindigkeit in Kilometer/Zeit) auswählen.
4. Die Entfernung und Dauer des Trainings eingeben.
5. Die Konsole berechnet das Tempo, das der Benutzer beibehalten muss, um das Training in der gewünschten Zeit zu beenden.
6. Die ENTER (EINGABETASTE) drücken, um das angezeigte Tempo zu bestätigen, oder Dauer und Entfernung erneut eingeben.
7. Das Training beginnen.

Die Funktion **Distance Climbed Goal (Ziel gestiegene Entfernung)** ermöglicht es dem Benutzer, die gestiegene Entfernung eines Trainingsprogramms einzustellen. Der Benutzer stellt das Ziel für die gestiegene Entfernung während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm (Goal Type) MORE (WEITER) und DISTANCE CLIMBED (GESTIEGENE ENTFERNUNG) wählen, das gewünschte Ziel eingeben und die ENTER (EINGABETASTE) drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

Das Programm **Time in Zone Goal (Dauer in Zielpulszone)** erweitert ein Trainingsprogramm durch Einstellung einer bestimmten Zeitdauer innerhalb der Zielherzfrequenzzone* als Trainingsziel. Dieses Programm ändert den Widerstand automatisch, um ein Tempo aufrechtzuerhalten, mit dem das Ziel innerhalb dieser Zeit erreicht wird. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase. Verwendung der Funktion „Dauer in Zielpulszone“:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm (Goal Type) TIME IN ZONE (DAUER IN ZIELPULSZONE) wählen (bei manchen Programmen muss der Benutzer zuerst die Option MORE [WEITER] auswählen), die gewünschte Zeitdauer eingeben und die ENTER (EINGABETASTE) drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

HINWEIS: Die Dauer in der Zielpulszone ist direkt vom Fitnesszustand des Benutzers abhängig. Da das Programm den Widerstand kontinuierlich erhöht, bis das Ziel erreicht wird, ist es empfehlenswert, mit einem niedrigen Ziel zu beginnen und das Ziel dann schrittweise zu erhöhen. Die Taste COOL DOWN kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt gedrückt werden, um das Trainingsprogramm zu verlassen und eine sofortige Abkühlphase aufzurufen. Bei Fragen zur Einstellung von Zielen für TIME IN ZONE (DAUER IN ZIELPULSZONE) einen persönlichen Trainer konsultieren. Weitere Informationen zum pulsgesteuerten Zonentraining sind in Abschnitt 3.1 *Warum pulsgesteuertes Training?* zu finden.

Belastungsintensität

Das Life Fitness Laufband bietet mehrere Möglichkeiten zur Einstellung der Belastungsintensität für ein Trainingsprogramm. Die Taste INCLINE (STEIGUNG) auf dem Workout Progress (Trainingsfortschritt-Bildschirm) drücken. Über das NUMERISCHE TASTENFELD die gewünschte Stufe einstellen und die ENTER (EINGABETASTE) drücken. Die Stufe kann nach Bedarf während des Trainings angepasst werden. Hierzu die beleuchteten PFEILTASTEN für die INCLINE (STEIGUNG) auf dem Bedienfeld drücken. Intensity Level (Belastungsintensität): Das Life Fitness Laufband bietet 20 Belastungsintensitäten. Jede Stufe repräsentiert einen Bereich von prozentualen Steigungen. (Siehe Abschnitt 4.4 *Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes* bzgl. einer Tabelle mit allen 20 Stufen.) Das Programmprofilfenster (Workout Profile) zeigt die Belastungsintensitäten eines laufenden Trainings als proportionale Säulen an. Die Höhe der Säule ganz links ist proportional zur derzeitigen Belastungsintensität. Das Training sollte zunächst mit einer niedrigen Stufe begonnen werden. Die Stufen können mit zunehmender Kondition erhöht werden.

* *Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm* ***FAT BURN (FETTABBAU)*** *eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40) x 0,65 = 117.*

Target Heart Rate (Zielherzfrequenz)

Target Heart Rate (Zielherzfrequenz): Programme, die eine Zielherzfrequenz* berechnen, basieren diesen Wert auf dem Alter des Benutzers und der Art des Trainings. Der Benutzer bestätigt oder ändert diese Frequenz beim Programmieren des Trainings. Während des Trainings wird die Herzfrequenz vom telemetrischen Polar Brustgurt oder von den Lifepulse Handsensoren an das Programm gesendet. Diese Daten werden zum Variieren der Belastungsintensität verwendet. Die Frequenz kann manuell erhöht werden, indem die Taste HEART RATE (HERZFREQUENZ) auf dem Bedienfeld gedrückt und die gewünschte Zahl über das NUMERISCHE TASTENFELD eingegeben wird. Damit wird die Intensität des Konditionstrainings gesteigert.

4) Eingabe von Trainingswerten

AGE (ALTER): Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Alters angezeigt wird, die beleuchteten PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern bzw. das richtige Alter über das NUMERISCHE TASTENFELD eingeben. Anschließend die ENTER (EINGABETASTE) drücken.

Trainingsprogramme von Life Fitness Laufbändern, die die Zielherzfrequenzzone* verwenden, berechnen zunächst das theoretische Maximum† der Herzfrequenz des Benutzers durch Subtrahieren des Alters des Benutzers von der Zahl 220. Die Programme berechnen dann die Zielzone als Prozentwert des theoretischen Maximums.

WEIGHT (GEWICHT): Das Gewicht auswählen und die ENTER (EINGABETASTE) drücken. Durch Eingabe des exakten Gewichts kann das Programm den Kalorienverbrauch genauer berechnen.

GENDER (GESCHLECHT): Das Geschlecht auswählen und die ENTER (EINGABETASTE) drücken. (In der Gleichung für die Fitnesstest-Prognose und zugehörigen Fitnessbewertungen verwendet.)

5) Verwendung des Marathon-Modus

Wenn der Marathon-Modus aktiviert ist, wird beim Konfigurieren eines Trainingsprogramms die Schaltfläche „Marathon Mode“ im Eingabebildschirm für die Zeit angezeigt. Durch Auswahl von „Marathon Mode“ wird die Dauer des Trainingsprogramms auf „unbegrenzt“ eingestellt. Das Trainingsprogramm kann dadurch nur vom Benutzer oder durch Betätigung eines der Notstoppsysteme beendet werden.

Während des Trainings kann der Marathon-Modus geändert werden, indem der Benutzer die Zeit-Taste (Time) drückt. Das Drücken der Zeit-Taste (Time) ermöglicht die Einstellung eines Zeitziels, sofern der Wert nicht unter der Zeit liegt, die bereits trainiert wurde. Damit der Marathon-Modus aufgehoben werden kann, muss ein neues Zeitziel eingestellt und bestätigt werden.

6) Ändern/Beenden von Trainingsprogrammen

Schneller Programmwechsel

Der Benutzer kann das Trainingsprogramm während des Trainings wechseln. Nach dem Umschalten speichert die Konsole alle seit dem Beginn aufgezeichneten Informationen über den Fortschritt des ursprünglich gewählten Trainings. Zum schnellen Wechseln von Trainingsprogrammen einfach die Taste CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN) drücken und dann ein neues Trainingsprogramm wählen. Zum Wechseln zu einem neuen Trainingsprogramm und Neustart der Informationen über den Fortschritt die Taste CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN) und anschließend RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken.

Unterbrechen eines Trainingsprogramms

Die Taste PAUSE drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Die Schaltflächen RESUME WORKOUT (TRAINING FORTSETZEN) und EXIT (BEENDEN) werden auf dem Touchscreen angezeigt. Das Training durch Drücken auf RESUME WORKOUT (TRAINING FORTSETZEN) fortsetzen, oder durch Drücken auf EXIT (BEENDEN) das Training beenden. Die Pausendauer ist standardmäßig auf 1 Minute eingestellt (vom Manager konfigurierbar). Anschließend kehrt die Konsole zum Startbildschirm zurück. Ein Trainingsprogramm kann außerdem mit der ZERO OUT-Geschwindigkeitskontrolle unterbrochen werden. Wenn ein Benutzer die Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms auf den Mindestwert verringert und die Pfeiltaste für GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN weiter gedrückt hält, fällt die Geschwindigkeit auf 0 km/h ab, d. h. der Pausenmodus wird aktiviert. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h (0,5 MPH), wenn sie nicht in der Manager-Konfiguration geändert wurde. Siehe Abschnitt 5.3, *Managerkonfiguration 1*, bzgl. Einzelheiten.

† Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FAT BURN (FETTABBAU)** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40) x 0,65 = 117.*

Vorzeitiges Beenden von Trainingsprogrammen

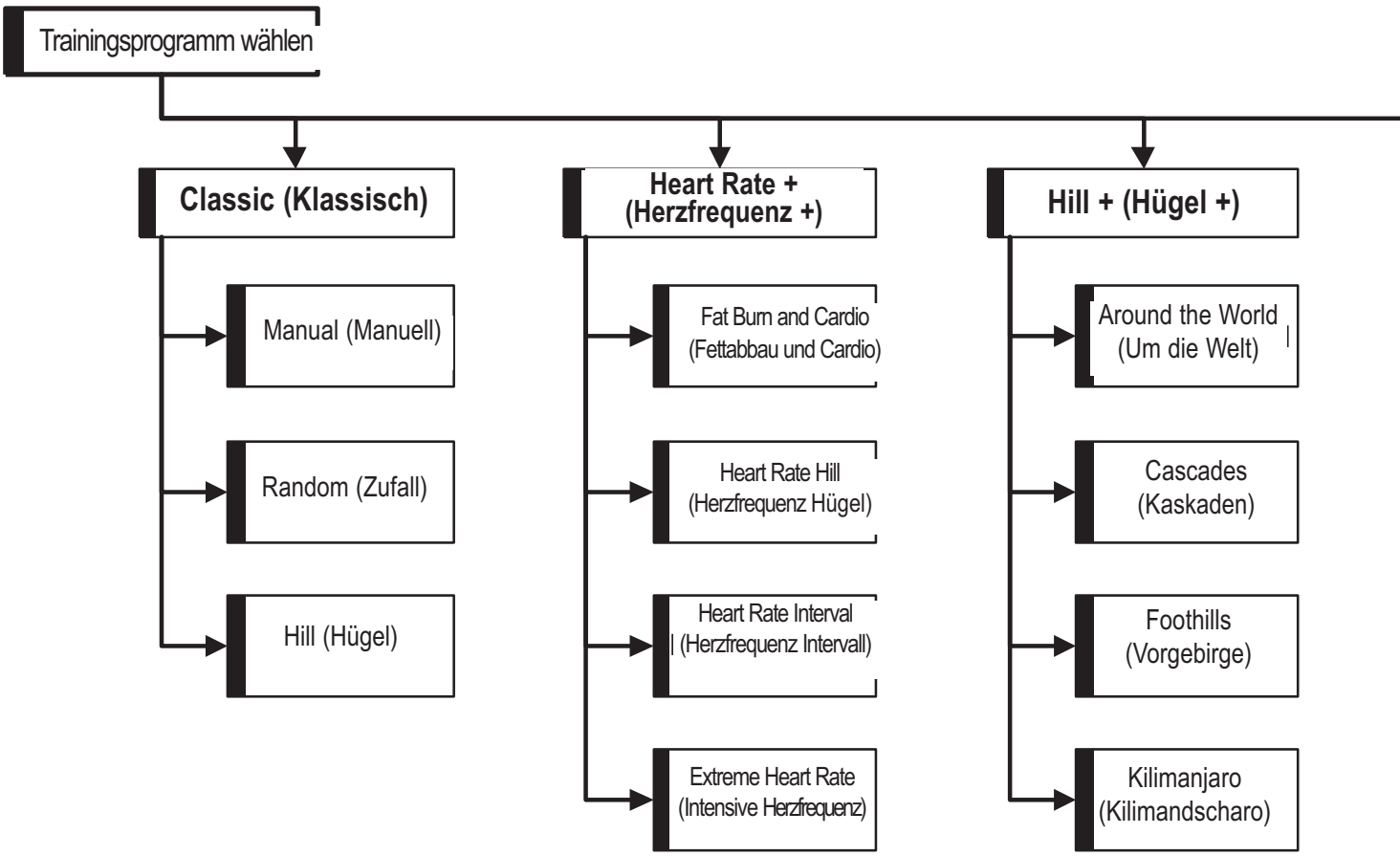
Zum Beenden eines Trainingsprogramms COOL DOWN auf dem Bedienfeld drücken. Die Schaltfläche COOL DOWN wechselt auf END WORKOUT (TRAINING BEENDEN). Der Benutzer kann ein Trainingsprogramm durch Drücken der Schaltfläche END WORKOUT (TRAINING BEENDEN) stoppen. Andernfalls beginnt automatisch die Cooldown-Phase. Das Programm stellt die Dauer der Cooldown-Phase im Verhältnis zur Dauer des absolvierten Trainings ein. Nach Abschluss der Abkühlphase wird eine Trainingsbilanz angezeigt, einschließlich Gesamtentfernung, Gesamtkalorien, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliches Tempo und abgelaufene Zeit. Zum Beenden des Programms ohne Cooldown-Phase die STOP-Taste drücken oder CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN) und anschließend RESET (ZURÜCKSETZEN) wählen.

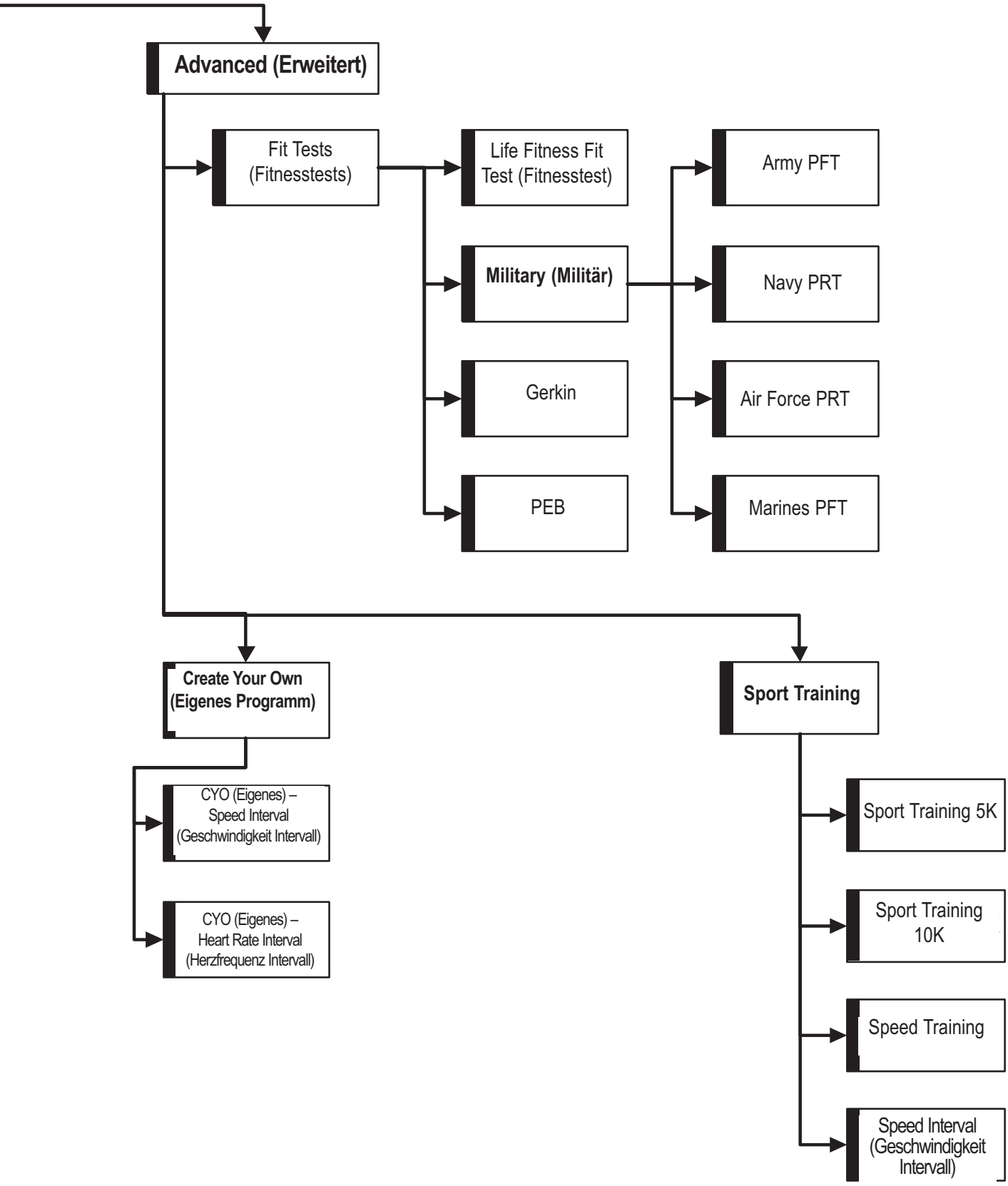
Workout Summary (Trainingsbilanz)

Nach dem Beenden eines Trainingsprogramms wird eine Zusammenfassung des Trainings angezeigt. Folgende Informationen werden angezeigt: Durchschnittliche Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, durchschnittliche Herzfrequenz und abgelaufene Zeit. Benutzer haben in Bezug auf die Trainingsbilanz folgende drei Optionen: Sie können die Daten auf einem USB-Stick für individuelle Trainingsprogramme und Kontrolle des Trainingsverlaufs speichern, indem sie USB auswählen, sie können die Trainingsbilanz beenden, indem sie auf EXIT (BEENDEN) drücken oder sie können die Anzeigedauer der Trainingsbilanz verlängern, indem sie auf die Taste MORE TIME (MEHR ZEIT) drücken. Der Trainingsbilanz-Bildschirm (Workout Summary) wird standardmäßig eine Minute lang angezeigt.

4.3 Beschreibung der Programme

Hierarchie der Trainingsprogramme




Advanced (Erweitert)
Fit Tests (Fitnesstests)
Life Fitness Fit Test (Fitnesstest)
Military (Militär)
Gerkin
PEB
Army PFT
Navy PRT
Air Force PRT
Marines PFT
Create Your Own (Eigenes Programm)
CYO (Eigenes) – Speed Interval (Geschwindigkeit Intervall)
CYO (Eigenes) – Heart Rate Interval (Herzfrequenz Intervall)
Sport Training
Sport Training 5K
Sport Training 10K
Speed Training
Speed Interval (Geschwindigkeit Intervall)

Beschreibung der Trainingsprogramme

Quick Start

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Drücken der QUICK START-Schaltfläche (Touchscreen) oder -Taste (Activity Zone) beginnt sofort ein MANUELLES Programm. Damit die Werte für Kalorien/Kalorien pro Stunde berechnet und während des Trainings angezeigt werden können, die Taste ENTER WEIGHT FOR ACCURATE CALORIES (GEWICHT EINGEBEN ZUR GENAUEN KALORIENBERECHNUNG) wählen. Das Gewicht ist für die Berechnung dieser Werte erforderlich.Die Geschwindigkeit wird auf den Mindestwert eingestellt. Zum Ändern der Geschwindigkeit, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen, die beleuchteten PFEILTASTEN für GESCHWINDIGKEIT auf dem Bedienfeld drücken. Die Geschwindigkeit kann außerdem durch Berühren der Schaltfläche GESCHWINDIGKEIT auf dem Touchscreen geändert werden, die das NUMERISCHE TASTENFELD aufruft.

Die Steigung ist standardmäßig auf null eingestellt. Zum Ändern der Steigung, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen, die beleuchteten PFEILTASTEN für STEIGUNG auf dem Bedienfeld drücken. Die Steigung kann außerdem durch Berühren der Schaltfläche INCLINE (STEIGUNG) auf dem Touchscreen geändert werden, die das NUMERISCHE TASTENFELD aufruft.

Classic Workouts (Klassische Trainingsprogramme)

Manuell

Das PROGRAMM **MANUAL (MANUELL)** ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Belastungsintensitäten oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.

Random (Zufall)

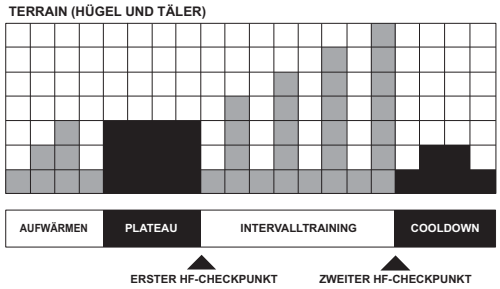
Das Programm **RANDOM (ZUFALL)** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

Hügel

Das von Life Fitness patentierte **HÜGEL**-Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für das Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das FENSTER CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL) zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

Das Trainingsprogramm **HILL (HÜGEL)** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Belastungsintensität aufweist. Das FENSTER CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL) zeigt den Verlauf dieser Phasen an. Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz auf zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Den telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Textfenster zeigt im Gegensatz zu **CARDIO, FAT BURN (FETTABBAU)** und **HEART RATE ZONE TRAINING (PULSGESTEUERTEN TRAININGSPROGRAMMEN)** bei diesem Programm keine Aufforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

1. **Warm-up (Aufwärmen)** ist eine Phase mit geringem, langsam zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.
2. **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz im unteren Bereich der Zielzone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
3. **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal bzw. eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
3. **Cool-down** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.



Jede Lichtpunktsäule im FENSTER CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL) und in der obigen Abbildung stellt ein Intervall dar. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer, dividiert durch 20.

1 bis 9 Minuten: Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des **HÜGEL**-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen komprimiert.

10 bis 19 Minuten: Bei einem zehnminütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Mit jeder zusätzlichen Trainingsminute verlängert sich die Intervalldauer um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-minütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20 bis 99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

HEART RATE + (HERZFREQUENZ +) TRAININGSPROGRAMME

FAT BURN (FETTABBAU)

Das Trainingsprogramm **FAT BURN (FETTABBAU)** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums† (max. HF) aufrecht erhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen Brustgurt trägt, zeigt der TRAININGSFORTSCHRITT-BILDSCHIRM (WORKOUT PROGRESS) ein Herz-Symbol und der Textbereich eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Belastungsintensität des Laufbandes wird angepasst, um die Zielzone* (siehe HINWEIS unten) zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Bei diesem Programm verbrennt der Körper Fettdepots und Kohlenhydrate. Ein hoher Prozentsatz der insgesamt verbrauchten Energie stammt vom Körperfett.

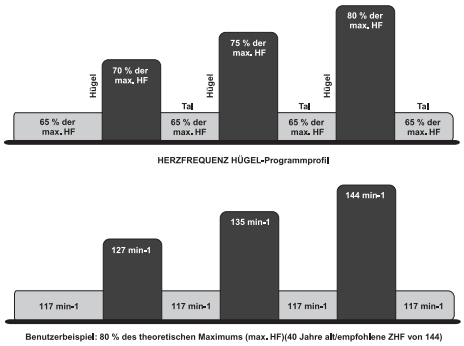
CARDIO

Die Funktionsweise des Trainingsprogramms **CARDIO** entspricht dem **FAT BURN (FETTABBAU)**-Programm. Die Zielherzfrequenz* im Cardio-Programm wird jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums ermittelt, und bei diesem Programm werden mehr Fett-Kalorien verbraucht. Der Benutzer trägt einen telemetrischen Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen.

HINWEIS: Die Belastungsintensität wird über die Steigung geändert. Die Geschwindigkeit kann nur vom Benutzer geändert werden. Die Zielherzfrequenz kann jederzeit mit Hilfe der Pfeiltasten unter der Zielherzfrequenz (ZHF) oder durch Berühren der Schaltfläche THR (ZHF), die den Zielherzfrequenz-Programmierungsbildschirm aufruft, geändert werden.

HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL)

Dieses Programm kombiniert das **KLASSISCHE HÜGEL**-Programmprofil **(CLASSIC HILL)** mit dem Konzept des pulsgesteuerten Trainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums† (max. HF). Allerdings kann der Benutzer die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings ändern. Alle Abschnitte höherer und geringerer Belastung sind Prozentwerte der max. HF. Das Trainingsprogramm besteht aus drei Hügeln, die drei Herzfrequenzziele verfolgen: Der erste Hügel bringt die Herzfrequenz auf 70 % der max. HF. Der zweite Hügel erhöht die maximale Herzfrequenz auf 75 %. Der dritte Hügel bringt die Herzfrequenz auf 80 % der maximalen HF, d. h. die Zielherzfrequenz. Das Tal ist stets als 65 % der maximalen Herzfrequenz definiert.



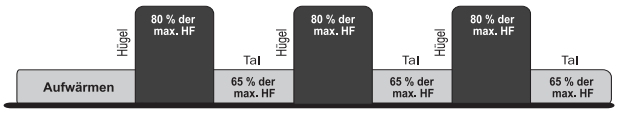
Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer 70 % der max. HF erreicht, wird die Belastungsintensität noch eine Minute lang fortgesetzt. Nach Ablauf dieser Minute beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch eine Minute lang fortgesetzt. Anschließend beginnt der nächste Hügel mit dem entsprechenden Herzfrequenzziel. Nachdem der Benutzer die dritte Belastungs-/Entspannungsstufe absolviert hat, kehrt das Programm zum ersten Hügel zurück und wiederholt den Zyklus bis zum Ende der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht das Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das TEXTFENSTER eine Eingabeaufforderung zur Erhöhung oder Senkung der Geschwindigkeit an (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.

† Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription" als 220 minus Alter definiert.

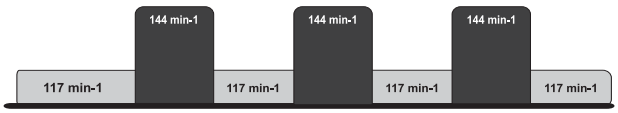
** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FAT BURN (FETTABBAU)** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220–40)* 0,65 = 117. Für die Trainingsprogramme **CARDIO** und **HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL)** beträgt dieser Wert 144, oder 80 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40)* 0,80 = 144.*

Heart Rate Interval (Herzfrequenz Intervall)

Dieses Programm kombiniert das **KLASSISCHE HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des pulsgesteuerten Trainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums† (max. HF). Allerdings kann der Benutzer die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings ändern. Das Trainingsprogramm wechselt zwischen einer Belastungsintensität, die die Herzfrequenz auf 80 % der max. HF erhöht und einer Entspannungsstufe, die die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF absenkt. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer das Ziel erreicht, wird die Belastungsintensität noch drei Minuten lang fortgesetzt. Anschließend beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch drei Minuten lang fortgesetzt, bevor die nächste Belastungsphase beginnt. Die Kondition des Benutzers bestimmt die Anzahl der Intervalländerungen während der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum† länger als 45 Sekunden überschreitet, geht das Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das TEXTFENSTER eine Eingabeaufforderung zur Erhöhung oder Senkung der Geschwindigkeit an (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm geht erst dann zu einem neuen Herzfrequenzziel über, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



HERZFREQUENZ INTERVALL-Programmprofil



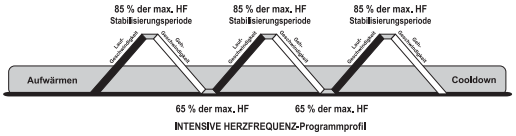
Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

Extreme Heart Rate (Intensive Herzfrequenz)

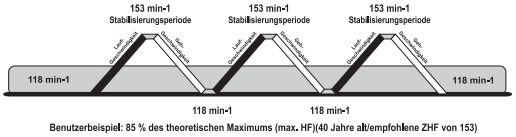
Dieses Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Konditionsplateaus zu helfen. Das Training wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen**. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.

HINWEIS: *Benutzer, die schneller als 7,2 km/h (4.5 MPH) laufen, sollten den Brustgurt tragen und die Lifepulse Sensoren nicht mehr verwenden.*

Beim Programmieren dieses Trainings gibt der Benutzer eine Zielherzfrequenz ein und wählt eine Geh- und eine Lauf-Geschwindigkeit aus. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beschleunigt das Laufband auf Lauf-Geschwindigkeit und die Steigung nimmt zu, bis der Benutzer die Zielherzfrequenz von 85 % des theoretischen Maximums† (max. HF) erreicht. Diese Zielfrequenz wird dann für eine Stabilisierungsperiode aufrechterhalten. Anschließend wird die Steigung auf 0 % reduziert, und das Laufband wird auf Geh-Geschwindigkeit verlangsamt. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % des max. HF-Ziels abgefallen ist, wird sie während einer Stabilisierungsphase auf diesem Wert gehalten. Das Programm wiederholt den Wechsel der Geschwindigkeiten und Steigungsstufen und fährt mit diesem Prozess bis zum Ende der Trainingsdauer fort.



INTENSIVE HERZFREQUENZ-Programmprofil



Benutzerbeispiel: 85 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 153)

Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das TEXTFENSTER eine Eingabeaufforderung zur Erhöhung oder Senkung der Geschwindigkeit an (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm geht erst dann zu einem neuen Herzfrequenzziel über, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.

† Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription" als 220 minus Alter definiert.

** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **Heart Rate Interval (Herzfrequenz Intervall)** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40)* 0,80 = 144.*

*** Target Heart Rate (THR)/Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **Extreme Heart Rate (Intensive Herzfrequenz)** eine ZHF von 153 empfohlen. Das Trainingsprogramm zielt standardmäßig auf 85 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: (220–40)* 0,85 = 153.*

HILL+ (HÜGEL+)-TRAININGSPROGRAMME

Die von Life Fitness patentierten **HÜGEL+**-Trainingsprogramme bieten noch mehr Möglichkeiten zum Variieren des Intervalltrainings. Sie basieren auf dem Prinzip des KLASSISCHEN HÜGEL-Trainingsprogramms (CLASSIC HILL) und wurden so angepasst, dass sie verschiedene geografische Gelände/Trainingsszenarien umfassen, um die Hügel-Programme vielseitiger und anspruchsvoller zu gestalten.

AROUND THE WORLD (UM DIE WELT) ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Hügel verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

CASCADES (KASKADEN) ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Belastungsintensität allmählich zu und abnimmt.

FOOTHILLS (VORGEBIRGE) ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Belastungsintensitäten, das einem hügeligen Gelände entspricht.

KILIMANJARO (**KILIMANDSCHARO)** ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsintensitäten allmählich zunehmen, einen Gipfelpunkt erreichen und anschließend allmählich abnehmen.

ADVANCED WORKOUTS (ERWEITERTE PROGRAMME)

FITNESSTESTS

LIFE FITNESS FIT TEST

Das Life Fitness Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Laufbandes. Der Fitnesstest berechnet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren (wenn vorhanden) umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Bei einer Steigung des Laufbetts von 5 % beträgt die Trainingsdauer fünf Minuten. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im Textbereich an.

Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2 = Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten diesen Test im Allgemeinen als einen guten Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Zum Programmieren des Fitnesstests:

Die Schaltfläche ADVANCED (ERWEITERT), FIT TESTS (FITNESSTESTS) wählen, um LIFE FITNESS FITNESSTEST aufzurufen.

Die Werte für Gewicht, Alter und Geschlecht in den Programmierungsbildschirmen für den Fitnesstest eingeben. Nach jeder Eingabe die EINGABETASTE (ENTER) drücken, um den Wert zu speichern. (Nach Eingabe des Geschlechts muss die EINGABETASTE nicht gedrückt werden.)

Der Programmierungsbildschirm für die Geschwindigkeit erscheint (Geschwindigkeit EINGEBEN: 3,2–7,2 km/h [2–4,5 mph]). Die jeweilige Belastungsintensität entsprechend dem Alter, Geschlecht und der Kondition aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnesstestst ufen auswählen. Nach jeder Eingabe die EINGABETASTE (Enter) drücken.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt.

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM – EMPFOHLENE BELASTUNGSINTENSITÄTEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband-Fitnesstestst ufe	2 – 3 mph	3 – 4 mph	3,5 – 4,5 mph
	3,2 – 4,8 km/h	4,8 – 6,4 km/h	5,6 – 7,2 km/h

HINWEIS: Nach einer Minute Aufwärmzeit wird die Steigung des Laufbetts auf 5 % erhöht.

Die empfohlenen Belastungsintensitäten sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums (220 minus Alter) zu erhöhen. Innerhalb der einzelnen empfohlenen Bereiche können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Unterer Bereich der Stufe	Oberer Bereich der Stufe
älter	jünger
weniger Gewicht	höheres Gewicht*
klein	größer

* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert folgende Einstellungen nicht:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 kg oder über 181 kg
- Altersangaben unter 10 oder über 99 Jahre
- Daten, die über das menschliche Potenzial hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe können durch Drücken der LÖSCHEN-Taste (CLEAR), Eingabe der korrekten Daten und Bestätigen mit der EINGABETASTE (ENTER) berichtigt werden.

Der Fitnesstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u. a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenuss (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Training (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglichst exaktes Fitnesstestergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse als Maßstab verwendet werden.

HINWEIS: Für ein korrektes Fitnesstest-Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz (max. HF) trainiert werden. Diese Herzfrequenz ist vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnesstests.

Relative Kondition – Männer

Männer	Ungefähre max. VO_2 (ml/kg/min) pro Altersgruppe				
Bewertung	***20 - 29***	***30 - 39***	***40 - 49***	***50 - 59***	***60+***
Elite	**52+**	**51+**	**48+**	**45+**	**42+**
Hervorragend	50 – 51	48 – 50	46 – 47	42 – 44	39 – 41
Sehr gut	47 – 49	45 – 47	43 – 45	40 – 41	36 – 38
Überdurchschnittlich	**44 – 46**	**42 – 44**	**40 – 42**	**37 – 39**	**33 – 35**
Durchschnittlich	41 – 43	39 – 41	37 – 39	34 – 36	30 – 32
Unterdurchschnittlich	38 – 40	36 – 38	34 – 36	31 – 33	27 – 29
Niedrig	35 – 37	33 – 35	31 – 33	28 – 30	24 – 26
Sehr niedrig	<35	<33	<31	<28	<24

RELATIVE KONDITION – FRAUEN

Frauen	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Altersgruppe				
Bewertung	***20 - 29***	***30 - 39***	***40 - 49***	***50 - 59***	***60+***
Elite	**44+**	**42+**	**39+**	**35+**	**34+**
Hervorragend	42 – 43	40 – 41	37 – 38	33 – 34	32 – 33
Sehr gut	39 – 41	37 – 39	35 – 36	31 – 32	30 – 31
Überdurchschnittlich	**37 – 38**	**35 – 36**	**32 – 34**	**29 – 30**	**28 – 29**
Durchschnittlich	34 –36	32 – 34	30 – 31	27 – 28	25 – 27
Unterdurchschnittlich	31 – 33	29 – 31	27 – 29	25 – 26	23 – 24
Niedrig	28 – 30	27 – 28	25 – 26	22 – 24	20 – 22
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der Prozentverteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2) in den *„Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ (6th Ed. 2000) des American College of Sports Medicine* entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren Sauerstoffaufnahme eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Verfolgung der Fitness-Steigerung.

MILITARY

Das Life Fitness Laufband bietet bei entsprechender Aktivierung zusätzliche Fitnesstests, die auf bestimmten vordefinierten Protokollen basieren. (Anweisungen zur Aktivierung dieser Tests sind in Abschnitt 5.1 Manager-konfiguration, *Fitnesstests* zu finden.)

ARMY PFT: 3,2 km (2.0 Meilen)

Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Army ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

NAVY PRT: 2,4 km (1.5 Meilen)

Das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT) der US-Navy ist ein Entfernungszieltest, der auf der zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigten Zeit basiert. Dieser Test wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.

MARINES PFT: 4,8 km (3,0 Meilen)

Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Marines ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

AIR FORCE PRT: 2,4 km (1.5 Meilen)

Der Physical Fitness Test (PFT) der US Air Force ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

GERKIN: Submaximaler VO2-Wert

Das Gerkin-Protokoll ist ein benoteter submaximaler VO2-Test, der vom Nordamerikanischen Feuerwehrverband als Eignungsprüfung für Feuerwehrpersonal verwendet wird.

PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY: 2,4 km (1.5 Meilen)

Der Test „Physical Efficiency Battery“ (Körperliche Leistungsfähigkeit) wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen bei der Bewerbung und regelmäßigen Qualifizierung für Arbeitsstellen auf Bundesebene verwendet.

Ergebnisse dieser Tests basieren auf Endzeit, Alter und Geschlecht.

Zum Einstellen eines dieser Tests ADVANCED (ERWEITERTE) Trainingsprogramme auswählen, danach FIT TESTS, MILITARY und den gewünschten Test. Anschließend die EINGABETASTE (ENTER) drücken. Wenn der gewählte Test der **NAVY-** oder **MARINES**-Test ist, zeigt das TEXTFENSTER die Frage an, ob der Test unter einer bestimmten Höhe über dem Meeresspiegel stattfindet. Beim **NAVY**-Test beträgt die Höhe 1524 müM (5000 ft) und beim **MARINES**-Test 1372 müM (4500 ft.). Die PFEILTASTEN verwenden, um zwischen den Antworten „ABOVE/ÜBER 1524 METER (5000 FEET)“ (**NAVY**) / „ABOVE/ÜBER 1372 METER (4500 FEET)“ (**MARINES**) oder „BELOW/UNTER 1524 METER (5000 FEET)“ (**NAVY**) / „BELOW/UNTER 1372 METER (4500 FEET)“ (**MARINES**) im TEXTFENSTER umzuschalten. Die EINGABETASTE (ENTER) drücken.

Nach Anzeige der entsprechenden Aufforderung im TEXTFENSTER das Gewicht, Alter, Geschlecht und die gewünschte Geschwindigkeit mit den PFEILTASTEN oder dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Nach jedem Wert die EINGABETASTE (ENTER) drücken. Anschließend mit dem Training beginnen. Diese Eingabewerte nach Beginn des Trainings nicht mehr ändern, um richtige Ergebnisse zu erhalten.

Bei allen FITNESSTESTS außer **GERKIN** durchläuft das Trainingsprogramm nach Erreichen des Entfernungsziels eine Cooldown-Phase. Die Dauer dieser Phase ist von der Zeit abhängig, die zum Erreichen der Testentfernung benötigt wurde. Bei einer Zeit unter fünf Minuten dauert die Cooldown-Phase eine Minute. Bei einer Zeit zwischen fünf und 15 Minuten dauert die Cooldown-Phase drei Minuten. Bei einem Test über 15 Minuten dauert die Cooldown-Phase fünf Minuten. Der Benutzer kann die Cooldown-Phase durch Drücken der STOP-Taste abbrechen. Nach Abbruch oder Ablauf der Cooldown-Phase zeigt der TEXTBEREICH für die PEB-, Army-, Air Force- und Marines-Tests die Endzeit und ein Punktergebnis bzw. für den Navy-Test eine qualitative Bewertung, wie z. B. EXCELLENT (AUSGEZEICHNET), an.

Nach dem Gerkin-Test wird im Rahmen der Trainingsbilanz der Zeitpunkt im TEXTFENSTER angezeigt, an dem der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht und 15 Sekunden lang aufrecht erhalten hat, sowie ein konvertierter VO2-MAX-Wert.

Sport Training

SPORT TRAINING (5K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Belastungsintensitäten simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer für ein 5-km-Rennen (3,1 Meilen) trainieren können.

SPORT TRAINING (10K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Belastungsintensitäten simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer damit für ein 10-Kilometer-Rennen (6,2 Meilen) trainieren können.

SPRINT TRAINING ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsintensität sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechselt, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEIT INTERVALL) ermöglicht dem Benutzer den schnellen Wechsel zwischen benutzerdefinierten Lauf- und Sprint-Geschwindigkeiten. Der Benutzer kann die Geschwindigkeiten jederzeit während des Trainings wechseln oder schnell ändern.

Create Your Own (Eigenes Programm)

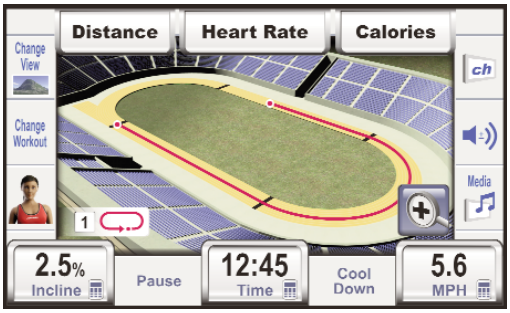
CREATE YOUR OWN (EIGENES PROGRAMM) Benutzer können individuelle Programme erstellen, die auf **SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEIT INTERVALL)** oder auf **HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ INTERVALL)** basieren. **EIGENE PROGRAMME** können über den Managerkonfigurationsbildschirm deaktiviert werden (siehe Abschnitt 5.2, Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 2, *Eigenes Programm,* bzgl. Einzelheiten). Benutzer können ihre Trainingsprogramme nicht benennen und speichern.

Workout Landscape™ Perspektiven

Über Workout Landscapes können Benutzer den Fortschritt im Trainingsprogramm auf drei Arten anzeigen lassen. Der Benutzer kann die Ansicht wechseln, indem er die Taste CHANGE VIEW (ANZEIGE ÄNDERN) drückt, während der Trainingsfortschritt-Bildschirm angezeigt wird oder indem er die entsprechende beleuchtete Taste auf dem Bedienfeld drückt.

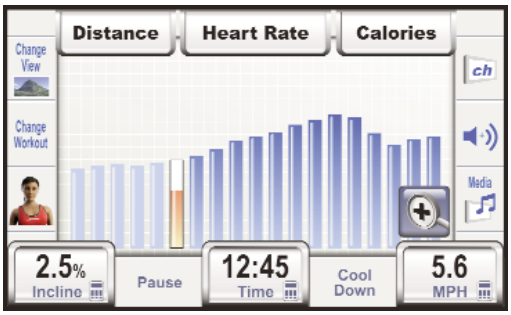
1) 400-Meter Track (400-Meter-Bahn) (Standard)

Die 400-Meter-Bahn wird zu Beginn jedes Trainings angezeigt. Diese Landschaft zeigt das aktuelle Training als Anzeigelinie an, die die 400-Meter-Bahn entlangläuft und 100 Meter lange Intervalle markiert. Wenn der Benutzer 400 Meter zurückgelegt hat und die Anzeigelinie einmal um die Bahn geführt wurde, erhöht sich der Rundenzähler unten links auf dem Profil-Bildschirm um einen Punkt und die Anzeigelinie beginnt wieder am Anfang der Bahn. Um zur 400-Meter-Bahn zurückzukehren, nachdem Workout Landscape ausgewählt wurde, die Taste CHANGE VIEW (ANZEIGE ÄNDERN) auf dem Trainingsfortschritt-Bildschirm drücken und die 400-Meter-Bahn auswählen.



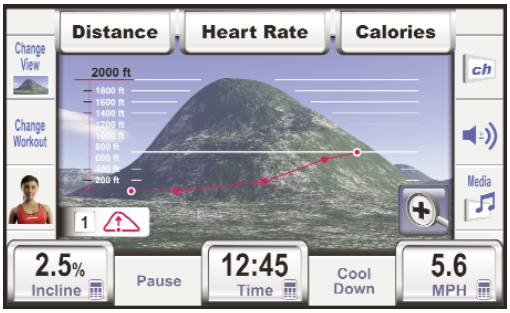
2) Classic Profile (Klassisches Profil)

Durch Drücken der Taste CHANGE VIEW (ANZEIGE WECHSELN) im Trainingsfortschritt-Bildschirm und Auswahl der Menüoption „Classic View“ (Klassische Anzeige) wird zur klassischen Profilansicht gewechselt. Diese Ansicht zeigt die Belastungsintensitäten eines laufenden Trainings als proportionale Säulen an. Die Höhe der Säule ganz links ist proportional zur derzeitigen Belastungsintensität.



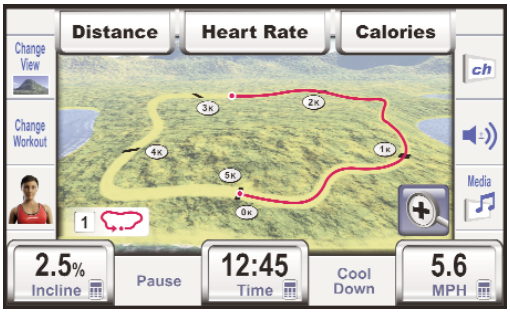
3) Mountain (Berg)

Durch Drücken der Taste CHANGE VIEW (ANZEIGE ÄNDERN) im Trainingsfortschritt-Bildschirm und Auswahl der Menüoption Mountain Landscape (Berglandschaft) wird zur Anzeige für die Berglandschaft gewechselt. Diese Landschaft zeigt das aktuelle Training als Anzeigelinie an, die einen Pfad zum Gipfel eines 610 m (2000 ft.) hohen Bergs entlangläuft. Wenn der Benutzer eine 610 m (2000 ft.) entsprechende Höhe überwindet und die Anzeigelinie den Gipfel des Bergs erreicht, erhöht sich der Berg-Zähler unten links auf dem Profilbildschirm jeweils um einen Punkt und die Anzeigelinie beginnt erneut am Fuß des Bergs.



4) 5K Nature Trail (5-km-Naturpfad)

Durch Drücken der Taste CHANGE VIEW (ANZEIGE ÄNDERN) im Trainingsfortschritt-Bildschirm und Auswahl der Menüoption 5K Nature Trail (5-km-Naturpfad) wird der 5-km-Naturpfad ausgewählt. Diese Landschaft zeigt das aktuelle Training als Anzeigelinie an, die einen 5 km langen Pfad entlangläuft und 1 km lange Intervalle markiert. Wenn der Benutzer 5 km zurückgelegt hat und die Anzeigelinie einmal um den Pfad geführt wurde, erhöht sich der Rundenzähler unten links auf dem Profilbildschirm um einen Punkt und die Anzeigelinie beginnt wieder am Anfang des Pfads.



4.4 Optimierung von Trainingsprogrammen des Life Fitness Laufbands

Auswahl einer Belastungsintensität

Die Schritte zum Programmieren der Trainingsprogramme **CLASSIC (KLASSISCH) HILL (HÜGEL), RANDOM (ZUFALL), HILL + (HÜGEL +), SPORT TRAINING 5K** und **SPORT TRAINING 10K** umfassen die Auswahl einer Belastungsintensität. Das Wort „Level“ (Belastungsintensität) bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen. Das Laufband verfügt über 20 Belastungsintensitäten, wobei Level 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Level 20 den höchsten aufweist.

BELASTUNGSINTENSITÄT	% Steigung	BELASTUNGSINTENSITÄT	% Steigung
1	0,0–1,5	11	2,0–8,5
2	0,0–2,2	12	3,0–9,2
3	0,0–2,9	13	3,5–9,9
4	0,0–3,6	14	5,0–10,6
5	0,0–4,3	15	5,5–11,3
6	0,0–5,0	16	6,5–12,0
7	0,0–5,7	17	7,0–12,7
8	0,0–6,4	18	8,0–13,4
9	0,5–7,1	19	8,7–14,1
10	1,5–7,8	20	9,0–15,0

Jede Belastungsintensität hat sieben Steigungsprozente oder Hügel. Während des Trainings erscheint jeder Hügel als Lichtpunktreihe im Fenster CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL). Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung. Beispiel: In Belastungsintensität 5 beträgt die niedrigste Steigung 0,0 % und wird durch eine aufleuchtende Reihe repräsentiert. Die höchste Steigung von 4,3 % wird durch eine Säule repräsentiert, in der alle sieben Reihen aufleuchten.

In den Trainingsprogrammen **CLASSIC HILL (KLASSISCH HÜGEL)** und **CLASSIC RANDOM (KLASSISCH ZUFALL)** sind diese Belastungsperioden unterschiedlicher Intensität gleich lang (siehe Beschreibung des Trainingsprogramms **KLASSISCH HÜGEL**). Wenn das Trainingsprogramm einen neuen Hügel vorgibt, wird die prozentuale Steigung automatisch abgeändert, damit sie diesem Hügel entspricht.

Um die Belastungsintensität während des Trainings zu verändern, auf die beleuchteten PFEILTASTEN für INCLINE (STEIGUNG) auf dem Bedienfeld drücken.

Cooldown

Das Cooldown-Programm von Life Fitness bietet eine automatisch auf die Trainingsleistung abgestimmte individuelle Abkühlphase. Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Steigung, Dauer und Herzfrequenz bestimmen die Dauer und Intensität des individuellen Cooldowns.

4.5 Zusätzliche Merkmale

Akustische Hinweise

Die Benutzer werden mit verschiedenen Tönen auf den Fortschritt ihres Trainingsprogramms hingewiesen. Wenn die TV-Funktionen aktiviert sind, sind die Hinweistöne ausgeschaltet. Der Benutzer kann die Hinweistöne auch über den Managerkonfigurationsbildschirm deaktivieren (siehe Managerkonfiguration bzgl. Details).

- Start-Ton: Wird abgespielt, wenn ein Trainingsprogramm begonnen wird, z. B. wenn Quick Start gedrückt wird oder der Trainings-Timer bei allen anderen Trainingsprogrammen startet.
- Pause-Ton: Wird abgespielt, wenn ein Trainingsprogramm angehalten und wieder aufgenommen wird.
- Beendet-Ton: Wird abgespielt, wenn ein Trainingsprogramm die Cooldown-Phase erreicht, wenn ein Trainingsprogramm beendet ist und wenn die Zusammenfassung des Trainings angezeigt wird.
- Herzschlag-Ton: Wird abgespielt, um den Benutzer dazu aufzufordern, die Herzfrequenz-Kontaktsensoren zu greifen.

iPod-Kompatibilität

Dank dieser Kompatibilität können iPod-Benutzer ihren iPod und iPod nano einstecken und aufladen, ihre iPod-Playlisten von der Konsole aus steuern und die Videos vom iPod auf dem optionalen Life Fitness Fernseher ansehen. Benutzer können ihre Kopfhörer direkt an der Konsole oder in ihren iPod einstecken, wenn der iPod sich sicher in der iPod-Halterung befindet.

Virtual Trainer

Life Fitness hat den immer größer werdenden Bedarf an kontinuierlicher Trainingsunterstützung für einen immer breiteren Benutzerstamm erkannt. Die Laufbänder der Serie 95 bieten Benutzern ein einzigartiges Werkzeug – den Life Fitness Virtual Trainer – zur Motivation und Information während des Trainings.

Der Virtual Trainer wurde sowohl für Anfänger als auch für regelmäßige Benutzer von Fitnessgeräten entwickelt. Er nimmt den Benutzern die Angst vor einem neuen Trainingsprogramm und bietet kontinuierliche Unterstützung. Auf Knopfdruck erscheint das Gesicht eines Mann oder einer Frau auf dem integrierten LCD-Bildschirm, der/die dem Benutzer jeden Aspekt des Trainings erklärt. Diese Erläuterungen reichen von der Beschreibung des Workouts bis zu aktuellen Informationen über Trainingsstatistiken (z. B. Entfernung, Kalorien und Zeit). Nachdem der gewünschte Virtual Trainer ausgewählt wurde, wird der Bildschirm „Select Workout“ (Trainingsprogramm auswählen) angezeigt und der Benutzer wird durch die Schritte in Abschnitt 4.22 geführt.

USB-Anschluss

Benutzer können Trainingsprogramme sowie persönliche Einstellungen (z. B. Gewicht, Ziele, Geschwindigkeit) erstellen und auf einem USB-Stick speichern, damit sie die Daten beim nächsten Training nicht erneut eingeben müssen. Mithilfe dieser Funktion können Benutzer auch ihre Trainingsleistung überwachen, indem sie ihre Trainingsresultate am Ende des Trainings auf dem USB-Stick speichern.

Zoom-Funktion

Die Möglichkeit, die Anzeigen für Geschwindigkeit, Steigung und Zeit zu vergrößern, um die Daten besser sehen zu können.

Media Center

Das Media Center bietet zwei Unterhaltungsoptionen: Life Fitness Fernseh- und iPod-Anschluss. Benutzer können die Kanäle und die Lautstärke des angeschlossenen Fernsehers ändern sowie auf iPod-Daten zugreifen.

5 Menü „System Options“

5.1 Verwendung des Systemoptionen-Menüs

Benutzer können die Funktion „System Options” (Systemoptionen) verwenden, um Standardeinstellungen zu ändern, bestimmte Trainingsprogramme und Anzeigen auf der Konsole des Laufbandes zu aktivieren oder zu deaktivieren sowie Systemprüfungen durchzuführen. Um die Systemoptionen einzugeben, die Option SELECT WORKOUT (PROGRAMM WÄHLEN) und dann das Life Fitness Logo in der oberen rechten Ecke des Bildschirms dreimal in Folge drücken.

Überblick über die Systemoptionen

Systemtest

Dient zur Diagnose des Systems durch Techniker.

HINWEIS: Diese Tests dürfen nur von (oder auf ausdrückliche Anweisung von) geschulten Life Fitness Servicetechnikern durchgeführt werden.

SYSTEMTEST MENÜ 1	SYSTEMTEST MENÜ 2
System Comm Test (Systemkommunikationstest)	Schrittweitensensortest *(nicht verfügbar bei Modellen für den Privatgebrauch)*
Motormodule	EEPROM-Test
Key Pad Test (Tastenfeldtest)	CSafe-Netzwerk-Test
Heart Rate Test (Herzfrequenztest)	CSafe Loopback-Test
iPod-Test	
Test Engineering (Technik testen)	

Informationen

Statistik über die Systemauslastung des Hauptmotors. Ermöglicht autorisiertem Personal das Aufrufen von statistischen Daten zur Geräteauslastung (Statistik- und Nutzungsprotokoll). Alle anderen Informationen sind nur für geschulte Life Fitness Servicetechniker vorgesehen.

Statistik	Datum- und Uhrzeitangabe
Softwareversionen	System Errors (Systemfehler)
Main Motor Information (Hauptmotorinformationen)	Maintenance Information (Wartungsinformationen)
Lift Motor Information (Hubmotorinformationen)	Usage Log (Nutzungsprotokoll)
Belt/Deck Information (Informationen über Lauffläche/Laufbett)	

Konfiguration

Ermöglicht Zugriff auf alle konfigurierbaren Einstellungen des Gerätes. Konfigurationen, die nur von qualifizierten Technikern geändert werden dürfen, sind passwortgeschützt.

Manager	Create Your Own (Eigene Programme)
Manufacturer (Hersteller) (passwortgeschützt)	Export/Import Settings (Export/Import der Einstellungen)
Clock (Uhr)	

Maintenance (Wartung)

Ermöglicht Servicetechnikern das Einreichen von auszutauschenden Teilen. Nur zur Verwendung durch qualifizierte Servicetechniker.

Lauffläche und -bett austauschen	Stoppschalter austauschen
Konsole austauschen	Konsoleneinfassung austauschen
Motorregler austauschen	Hauptmotor austauschen
	Hubmotor austauschen

5.2 KONFIGURATIONSMENÜ

MANAGER

Ermöglicht dem Benutzer die Einstellung von standardmäßigen Einheiten, die Konfiguration der Trainingsdauer, die Einstellung der Standby-Zeit und die Programmierung von benutzerdefinierten Meldungen. Bei Auswahl von Manager wird die **Managerkonfiguration 1** aufgerufen. Durch Drücken der „Vorwärts“-Schaltfläche in der rechten unteren Bildschirmecke wird die **Managerkonfiguration 2** geöffnet.

Managerkonfiguration 1 ruft die Standardeinstellungen für Sprache, Einheiten (US oder metrisch), Höchst- und Mindestgeschwindigkeit, Trainingsdauer-Konfiguration und Standby-Konfiguration auf.

Managerkonfiguration 2 ruft die Standardeinstellungen für gestiegene Entfernung, Fitnesstests, Brustgurtempfänger, Pausendauer, Max. % Steigung, System-Signaltöne, Schrittweitensensor, Beschleunigungsrate und Verlangsamungsrate, Startmeldungs-Einrichtung, Programm-Timeout, Marathon-Modus und Laufflächen-Benachrichtigungssymbol auf.

STANDARDEINSTELLUNGEN

Die entsprechenden Optionsschaltflächen verwenden, um Einstellungswerte umzuschalten. Die Pfeiltasten verwenden, um variable Standardwerte zu ändern. Durch Auswahl von DEFAULTS (VORGABEN) können alle Werte auf die Original-Werkseinstellungen rückgesetzt werden. Tabelle 5.3 enthält einen Überblick über einstellbare Konfigurationen und Werksvorgaben des Life Fitness Laufbandes.

1) MANAGER-KONFIGURATION 1

LANGUAGE (SPRACHE)(STANDARD: ENGLISH)

Zum Aktivieren der Sprachoption die Schaltfläche „Sprache“ auswählen, um den Bildschirm „Sprache einrichten“ aufzurufen. Den Modus von DISABLED (DEAKTIVIERT) auf ENABLED (AKTIVIERT) umschalten. Folgende Konfigurationen können vorgenommen werden:

1. Default Language (Standardsprache)
2. Die Namen der 13 Sprachen, die dem Benutzer zur Verfügung stehen
3. Die Reihenfolge, in der die Flaggen zu den jeweiligen Sprachen auf dem Startbildschirm angezeigt werden.
4. Die Flaggenauswahl zur jeweiligen Sprache kann mit mehreren Optionen versehen sein.

Die zur Verfügung stehenden Flaggen werden auf dem Startbildschirm angezeigt. Der Benutzer muss eine Sprachauswahl treffen, bevor mit dem Trainingsprogramm begonnen werden kann. Wenn mehr als fünf Sprachen aktiviert werden, wird die Taste für MEHR FLAGGEN angezeigt und ein Bildschirm zur Benutzersprachenauswahl geöffnet. Nach der Auswahl der Sprachflagge wird die Sprache sofort aktiviert und der Auswahlbildschirm wird geschlossen.

Die folgenden Sprachen stehen zur Verfügung:

Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch, Koreanisch, Russisch, Türkisch, traditionelles Chinesisch und vereinfachtes Chinesisch.

UNITS (EINHEITEN)(STANDARD: ENGLISH)

Schaltet die Anzeige zwischen US- und METRISCHEN Einheiten um. „User Selectable“ (Vom Benutzer wählbar) wählen, damit der Benutzer die Einheiten während des Trainings nach Wunsch ändern kann.

TRAININGSDAUERKONFIGURATION (STANDARD: 60 MINUTEN)

Workout Duration Configuration (Trainingsdauer-Konfiguration): Ermöglicht dem Manager die Einstellung einer maximalen Trainingsdauer. Die standardmäßige maximale Trainingszeit beträgt 60 Minuten. Die Zeit kann mit den Auf-/Abwärts-Pfeiltasten geändert werden.

STANDBY-KONFIGURATION (STANDARD: ENABLED [AKTIVIERT])

Inaktivitätstimer – Unter „Standby-Konfiguration“ die Option INACTIVITY TIMER (INAKTIVITÄTSTIMER) und dann ENABLED (AKTIVIERT) wählen. Die inaktive Zeitdauer einstellen, nach der das System die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms automatisch ausschaltet. Der LCD-Bildschirm wird wieder eingeschaltet, sobald eine Aktivität wahrgenommen wird. Zum Ausschalten des Inaktivitätstimers die Option DISABLED (DEAKTIVIERT) wählen.

2) Manager-Konfiguration 2

Acceleration and Deceleration Rates (Beschleunigungs- und Verlangsamungsrate) (Standard 3)

Diese Konfigurationseinstellungen ermöglichen die Erhöhung oder Verringerung der Zeitdauer, die die Lauffläche zum Erreichen der eingestellten Geschwindigkeit benötigt. Diese Rate kann in Einer-Schritten zwischen 1 und 5 eingestellt werden; wobei 1 die langsamste (dauert am längsten) und 5 die schnellste Rate (geht am schnellsten) ist. Den Wert mit den Pfeiltasten einstellen.

Custom Message (Benutzerdefinierte Meldung) (Standard: Enabled [Aktiviert])

Diese Konfigurationsoption ermöglicht die Anzeige einer benutzerdefinierten Meldung auf dem Startbildschirm.

Erstellen/Ändern einer benutzerdefinierten Meldung – Nach Aufrufen des Einrichtungsbildschirms kann eine Meldung mit Hilfe der Bildschirm-Tastatur eingegeben werden. Sonderzeichen und Großbuchstaben mit Hilfe der Umschalttaste eingeben. Die Meldung wird während der Eingabe am oberen Bildschirmrand in Echtzeit angezeigt.

Bestätigen einer benutzerdefinierten Meldung – Zum Bestätigen der Meldung einfach die Schaltfläche MAIN MENU (HAUPTMENÜ) drücken.

Löschen einer benutzerdefinierten Meldung – Zum Löschen der Meldung den Bildschirm CUSTOM MESSAGE SETUP (EINRICHTUNG DER STARTMELDUNG) aufrufen. Die Schaltfläche CLEAR MESSAGE (MELDUNG LÖSCHEN) und dann MAIN MENU (HAUPTMENÜ) auswählen.

Programm-Timeout (Standard: 60 Sekunden)

Zur Einstellung der Zeitdauer, die ein Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf dem Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole auf den Startbildschirm zurückgesetzt wird. Der Programm-Timeout kann auf einen Wert zwischen 20 und 255 Sekunden eingestellt werden. Die Werkseinstellung beträgt 60 Sekunden.

Create Your Own (Eigenes Programm) (Standard: Enabled [Aktiviert])

Der Benutzer kann die Funktion „Create Your Own“ (Eigenes Programm) aktivieren oder deaktivieren.

Fit Tests (Standard: Off [Aus])

Die Option ON (EIN) wählen, um die sechs zusätzlichen militärischen Fitnesstests zu aktivieren. Wenn die Funktion Fitnesstest auf OFF (AUS) steht, wird nur der Life Fitness Fitnesstest angezeigt.

Marathon-Modus (Standard: Disabled [Deaktiviert])

Im Marathon-Modus ist kein voreingestelltes oder einstellbares Ziel verfügbar. Dadurch kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren. Bei Aktivierung der Option endet ein Training im Marathon-Modus erst, wenn der Benutzer sich dazu entscheidet oder wenn ein Stoppsystem aktiviert wird.

Managerkonfiguration – Audio Cues (akustische Hinweise)

Mit der Managerkonfiguration „Audio Cues“ kann der Benutzer akustische Hinweise aktivieren und deaktivieren.

4) Touchscreen-Konfiguration

Die Anweisungen auf dem Bildschirm befolgen, um den Touchscreen neu zu kalibrieren. Zum Abschluss eine beliebige Stelle des Bildschirms berühren, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

5) Export/Import Settings (Export/Import der Einstellungen)

Ruft den Bildschirm „Export/Import Settings“ (Export/Import von Einstellungen) auf, mit dem vom Manager und Hersteller konfigurierbare Einstellungen importiert und exportiert werden können. Dies kann von Vorteil sein, wenn viele oder alle der optionalen Funktionen aktiviert und konfiguriert sind.

Einstellungen importieren oder exportieren: Einen USB-Stick in den USB-Port stecken. Vom Konfigurationsmenü die Option „Export/Import Settings“ (Export/Import von Einstellungen) aufrufen. „Import Settings to USB“ (Einstellungen auf USB importieren) oder „Export Settings to USB“ (Einstellungen auf USB exportieren) auswählen. Bei Aufforderung den USB-Stick aus dem USB-Port ziehen.

HINWEIS: Das Gerät muss ausgeschaltet werden, bevor der USB-Stick eingesteckt oder herausgezogen wird.

HINWEIS: Die exportierten Einstellungsinformationen sind produktspezifisch. Die Laufbandeinstellungen können nur in andere Laufbänder desselben Modells importiert werden. Die Laufbandeinstellungen können nicht dazu verwendet werden, die Einstellungen anderer Produkte zu aktualisieren.

HINWEIS: Diese Methode wird nicht zur Einstellung des optionalen Life Fitness Fernsehers empfohlen.

5.3 EINSTELLUNGEN

MANAGER-KONFIGURATION 1

EINSTELLUNG	STANDARD	BESCHREIBUNG
LANGUAGE (SPRACHE)	ENGLISH	Die Sprache für die Anzeige im Textfenster. Auswahlmöglichkeiten sind Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch, Koreanisch, Russisch, Türkisch, traditionelles Chinesisch und vereinfachtes Chinesisch.
ENGLISH/METRIC UNITS (ENGLISCHE-/METRISCHE EINHEITEN)	ENGLISH	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit.
MAXIMUM SPEED (HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT)	19,3 KM/H (12,0 MPH)	Dies ist die höchste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
MINIMUM SPEED (MINDESTGESCHWINDIGKEIT)	0,8 KM/H (0,5 MPH)	Dies ist die niedrigste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
WORKOUT DURATION (TRAININGSDAUER)	60 MINUTEN	Ermöglicht dem Benutzer die Begrenzung der Trainingsdauer. Wenn die Funktion ausgeschaltet ist, ist keine Zeitbegrenzung wirksam. Siehe Abschnitt 5.1, Trainingsdauer-Konfiguration. Dieser Wert kann zwischen 1 und 99 Minuten liegen.
STANDBY-KONFIGURATION	Enabled (Aktiviert)	Inaktivitätstimer: Zum Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms bei Inaktivität. Siehe Abschnitt 5.1 Standby-Konfiguration.

MANAGERKONFIGURATION 2

EINSTELLUNG	STANDARD	BESCHREIBUNG
DISTANCE CLIMBED (GESTIEGENE ENTFERNUNG)	OFF (AUS)	Die gesamte gestiegene Entfernung basierend auf Steigung und Geschwindigkeit des Laufbandes.
FIT TESTS	OFF (AUS)	Bei Einstellung von Fitnesstests auf OFF (AUS) ist nur der Life Fitness Fitnesstest verfügbar. Durch Aktivieren dieser Funktion können die anderen 6 militärischen Fitnesstests aufgerufen werden.
SYSTEM BEEPS (SYSTEM-SIGNALTÖNE)	ON (EIN)	System-Signaltöne ein-/ausschalten.
PAUSENDAUER	1 MINUTE	Die inaktive Zeitdauer des Gerätes, nach der die Konsole auf den Startbildschirm zurückgesetzt wird. Dieser Wert kann zwischen 1 und 99 Minuten liegen.
MAXIMUM % INCLINE (MAX. % STEIGUNG)	15.0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 %.
MARATHON MODE	DISABLED (DEAKTIVIERT)	Marathon-Modus aktivieren/deaktivieren.
TELEMETRY (BRUSTGURTEMPFÄNGER)	ENABLED (AKTIVIERT)	Bei eingeschalteter Telemetriefunktion kann der Polar®-kompatible Brustgurt bei pulsgesteuerten Trainingsprogrammen zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.
ACCELERATION RATE (BESCHLEUNIGUNGSRATE)	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
CUSTOM MESSAGE SETUP (EINRICHTUNG DER STARTMELDUNG)	ENABLED (AKTIVIERT)	Siehe „Verwenden der benutzerdefinierten Meldungseinrichtung“ in diesem Abschnitt.
CREATE YOUR OWN (EIGENE PROGRAMME)	ENABLED (AKTIVIERT)	Mit dieser Funktion kann der Manager die Funktion „Create Your Own“ (Eigene Programme) aktivieren oder deaktivieren.
STRIDE SENSOR (SCHRITTWEITENSENSOR)	OFF (AUS)	Diese Funktion ist nicht verfügbar bei Modellen für den Privatgebrauch.
PROGRAM TIMEOUT	60 Sekunden	Zeitdauer, die der Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf dem Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole auf den Startbildschirm rückgesetzt wird. Dieser Wert kann zwischen 20 und 255 Sekunden liegen.
DECELERATION RATE (VERLANGSAMUNGSRATE)	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert verringert wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
LAUFFLÄCHEN-BENACHRICHTIGUNGSSYMBOL	OFF (AUS)	Wenn diese Option AKTIVIERT ist, wird der Benutzer auf eine Laufflächen-Benachrichtigung hingewiesen.

5.4 Technische Daten

Technische Daten der 7-Zoll-Konsole für Laufbänder der Platinum Club-Serie

Konsolenoptionen:	7 Zoll E³ Integrated LCD™-System mit Touchscreen-Technologie
Auflösung:	800 x 480
Kopfhörerbuchse:	300 Milliwatt, 3,5 mm, Stereo
Bedienfeld:	Pfeiltasten, Cooldown, Pause, Steigung, Geschwindigkeit, Medientaste, Lautstärke, Kanal, Ansicht wechseln, Programm wechseln, Virtual Trainer
Touchscreen:	Resistiver 4-Draht-Touchscreen
Touchscreen-Anzeige:	Quick Start, Programm wählen, Virtual Trainer, voreingestellte USB-Auswahl, Trainingsprogrammierung, Trainingsfortschritt, Trainingsbilanz, Media Center, Sprachauswahl, Anzeigefixierung/-freigabe
Trainingsprogramme:	Quick Start // Klassisch: Manuell, Zufall, Hügel // Herzfrequenz +: Fettabbau, Cardio, Heart Rate Hill™ (Herzfrequenz Hügel), Heart Rate Interval™ (Herzfrequenz Intervall), Extreme Heart Rate™ (Intensive Herzfrequenz) // Hügel +: Um die Welt, Vorgebirge, Kilimandscharo, Kaskaden // Erweitert: Fitnesstests (Life Fitness, Gerkin-Protokoll, Physical Efficiency Battery, Army PFT, Navy PRT, Air Force PRT, Marines PFT) // Eigenes Programm: Eigenes Programm (Geschwindigkeit Intervall und Herzfrequenz Intervall) // Sport Training™: Sport Training (5K), Sport Training™ (10K), Sprinttraining, Geschwindigkeit Intervall
Belastungsintensitäten:	20 (Hügel-, Zufall-, 5K- und 10K-Trainingsprogramm)
Vom Manager definierte/ vom Benutzer ausgewählte Sprachen:	Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Italienisch, Französisch, Deutsch, Niederländisch, Russisch, Chinesisch (traditionell und vereinfacht), Japanisch, Türkisch und Koreanisch
Anzeige:	Geschwindigkeit, Steigung, Herzfrequenz, Tempo, abgelaufene Zeit, verbleibende Zeit, Dauer in Zielpulszone, Tageszeit, Entfernung, gestiegene Entfernung, verbleibende Entfernung, Kalorien, Kalorien pro Stunde
Fernseher-Bedienfunktionen:	125 verfügbare Kanäle, Kanaltasten, vorher gezeigter Kanal, Untertitel, sekundäre Audioprogramme, Stummschaltung, Lautstärkeregelung, Kanalwahl
iPod-Kompatibilität:	iPod-Videofunktion am optionalen Fernseher iPod/iPod nano Playlistenverwaltung und LCD-Bildschirm iPod/iPod nano Stromanschluss und Lademöglichkeit

5.5 GARANTIEINFORMATIONEN

DECKUNGSUMFANG:
Dieses ***Trainingsgerät von* Life Fitness** *(„Produkt")* ist durch eine Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

GARANTIEINHABER:
Der Erstkäufer oder die Person, die das gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält.

GARANTIEDAUER:
Die Garantiebedingungen beziehen sich auf ein bestimmtes Produkt gemäß den Richtlinien, die in der Tabelle, die dieser Garantiekarte beigefügt ist, aufgeführt sind.

KOSTENÜBERNAHME FÜR TRANSPORT UND VERSICHERUNG IM REPARATURFALL:
Wenn das Produkt oder ein unter die Garantie fallendes Teil zu Reparaturzwecken zu einer Kundendienststelle geschickt werden muss, tragen **wir*, Life Fitness***, während des ersten Jahres alle Versand- und Versicherungskosten. Ab dem zweiten und dritten Jahr (falls zutreffend) müssen **Sie** für die Versand- und Versicherungskosten aufkommen.

MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON DEFEKTEN UNTER DER GARANTIE:
Sie erhalten von **uns** neue oder instand gesetzte Teile oder Komponenten, oder wir tauschen das Produkt nach unserem Ermessen aus. Die Garantiedauer für ausgetauschte Teile entspricht der verbleibenden Dauer bis zum Ablauf der ursprünglichen Garantie.

DECKUNGSAUSSCHLUSS:
Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs *(„Handbuch")* bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts. ***Sämtliche Bestimmungen dieser Garantie werden ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird. Es unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Life Fitness Vertreter gewährt werden.***

DIE LEBENSZEITGARANTIE WIRD WIE FOLGT DEFINIERT:

Rahmen – ausschließlich Arbeitsleistung, Haltegriff, verschraubte Komponenten oder verbundene, nicht mit dem pulverbeschichteten Unterteilrahmen verschweißte Komponenten.
Wechselstrommotor – ausschließlich Arbeitsleistung, Motorregler, verschweißte Komponenten oder an den Wechselstrommotor angeschlossene Komponenten.
LifeSpring™ Stoßdämpfer – ausschließlich Arbeitsleistung und Befestigungselemente.

IHR VERANTWORTUNGSBEREICH:
Aufbewahrung der Kaufquittung *(unser Erhalt der beiliegenden Garantiekarte stellt die Registrierung der Kaufinformationen sicher, ist jedoch nicht unbedingt erforderlich)*; **Verwendung, Bedienung und Wartung** des Produkts gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch; **Verständigung** des Kundendiensts hinsichtlich eines Fehlers innerhalb von 10 Tagen nach Bemerken des Fehlers; auf Anweisung **Einsendung** des defekten Teils zwecks Austausch oder ggf. des gesamten Produkts zwecks Reparatur.

BENUTZERHANDBUCH:
Vor Inbetriebnahme dieses Produktes **MÜSSEN SIE UNBEDINGT DAS HANDBUCH LESEN**. Die im Handbuch angegebenen regelmäßigen Wartungsarbeiten müssen durchgeführt werden, um einen störungsfreien und zufriedenstellenden Betrieb zu gewährleisten.

GARANTIEREGISTRIERUNG:
Bitte die beiliegende Garantiekarte **UMGEHEND AUSFÜLLEN und EINSENDEN**. Sobald wir die Registrierung erhalten, sind Sie als Besitzer des Produkts eingetragen und Ihr Name, Ihre Anschrift und das Kaufdatum sind bei uns erfasst. Wenn Sie die Registrierungskarte nicht an uns zurücksenden, hat dies keine Auswirkungen auf Ihre Rechte im Rahmen der Garantie. Wenn Sie als Käufer registriert sind, können Sie die Garantie auch dann in Anspruch nehmen, wenn Sie Ihren Kaufbeleg verloren haben. Ein Kaufbeleg, wie z. B. die Rechnung, sollte jedoch in jedem Fall aufbewahrt werden.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:
Wenden Sie sich an den Kundendienst unter **1-(800) 351-3737** oder **+1-(847) 451-0036**. Dieser ist Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Central Standard Time zu erreichen. Geben Sie dem Kundendienstmitarbeiter Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer des Produkts an. Unser Kundendienstmitarbeiter wird Sie darüber informieren, wie Sie ein Ersatzteil erhalten, wo Sie bei Bedarf einen Reparaturtermin vor Ort erhalten und wie und wohin Sie das Produkt zur Reparatur einsenden können.

Vor dem Versand:

1. **Fordern** Sie eine **R**ücksende**nummer *(RA#)*** vom Kundendienst an
2. Verpacken **Sie** Ihr Produkt transportsicher *(wenn möglich den Originalkarton verwenden).*
3. **Vermerken Sie** die **RA-Nr.** auf der Außenseite des Kartons.
4. **Versichern Sie** das Produkt und
5. **legen Sie** einen Brief mit der Beschreibung des Schadens bzw. Problems sowie eine Kopie Ihres Kaufbelegs bei, wenn Sie davon ausgehen, dass die Reparatur von der Garantie gedeckt ist.

EXKLUSIVE GARANTIE:
DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, U. A. DIE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN DER MARKTGÄNGIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLE ANDEREN VERPFLICHTUNGEN ODER HAFTUNGEN UNSERERSEITS. In Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produkts wird von uns die Zusicherung weiterer Auflagen oder Leistungspflichten durch Dritte weder unterstellt noch genehmigt. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produkts oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien oder der Haftung für zufällige oder Folgeschäden nicht zulässig. Die o. g. Beschränkungen oder Ausschlüsse gelten deshalb möglicherweise nicht in Ihrem Fall.

UNTERSAGTE GARANTIEÄNDERUNGEN:
Es ist keine Person dazu befugt, die Bedingungen dieser Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu verlängern.

GÜLTIGKEIT DER LANDESGESETZE:
Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte gesetzlich verankerte Rechte ein. Je nach Staat stehen Ihnen möglicherweise weitere Rechte zu.

UNSERE VERPFLICHTUNG GEGENÜBER UNSEREN KUNDEN:
Unsere Produkte wurden nach den höchsten Standards konzeptioniert und produziert.

Wir möchten, dass Sie mit unseren Produkten ausnahmslos zufrieden sind und unternehmen alles Mögliche im Rahmen dieser Garantie, um Ihnen zu versichern, dass Sie ein Produkt von höchster Qualität gekauft haben.

MODELL	***LEBENSZEIT***	***10 JAHRE***	***1 JAHR***
Laufbänder ***Platinum Club-Serie***	✓ *Antriebsmotor* ✓ *Rahmen* ✓ *Lifespring™ Stoßdämpfer*	✓ *Elektrik- und Mechanikteile (3 Jahre auf die Teile der Konsole)*	✓ *Arbeitsleistung*

****HINWEIS: Die Garantie beginnt mit dem Datum des Erstkaufs. Garantieleistungen außerhalb der USA können variieren.***